New

Pakistan's BEST
Antibacterial Soap*

*Fights 3 types of germs, disease causing, skin infection causing germs, and fungi, after wash

New Flavor
Young's
Chicken Spread
Bar-B-Que
500ml
Introducing
Bar-B-Que
Chicken Spread
Young's
Real Chicken Chunks
Full Nutrition...Complete Meal.
YoungsFood

فہرست

سی فوڈ اسپیشل

کھانے صحت کے خزانے

یہ شیف ہمارے

رُخِ زیبا

صحت عامہ

گھرداری

میرے بچپن کے دن

تعلقِ خاطر

ریستوران ریویو

باغبانی

لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

ریسپیز

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 57، نومبر 2015

سرورق گرلڈ شرمپس ود پائن ایپل ساس

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان نومبر کے شمارے کے ساتھ حاضر خدمت ہے۔

سب سے پہلے ہم اپنے معزز قارئین کا شکریہ ادا کرتے ہیں جو مسلسل ہماری کاوشوں کو سراہ رہے ہیں۔ ہم اگر فرداً فرداً ذکر کریں تو صفحات کم پڑیں گے۔ آپ کی حوصلہ افزائی کا بے حد شکریہ

نومبر کا شمارہ سی فوڈ اسپیشل کے موضوع پر ترتیب دیا گیا ہے۔ نومبر آن پہنچا ہے اور ملک کے کچھ حصوں میں جاڑے کی آمد آمد ہے۔ ایسے میں مچھلی آپ کے لئے بہترین ڈائٹ ہے۔

قرآن شریف سے ملنے والی ہدایات اور علم کو بھی مدنظر رکھنا ضروری ہے مثلاً سورۃ اعراف میں بنی اسرائیل کے حوالے سے ذکر ہے کہ حکم عدولیوں کی یہ سزا دی گئی کہ انہیں ہفتے کے روز مچھلی کا شکار کرنے سے منع کیا گیا۔ سورۃ کہف میں درج ہے کہ حضرت موسیٰؑ کو ہدایت دی گئی کہ مردِ حق سے ملاقات کے سفر میں اپنا دوپہر کا کھانا بھنی ہوئی مچھلی کی صورت میں لے کر جائیں اور مچھلی کا تیسرا اہم تذکرہ حضرت یونسؑ کے حوالے سے ملتا ہے کہ انہیں مچھلی نے پیٹ میں چھپا لیا تھا۔ سورۃ المائدہ میں ارشاد ہے'' تمہارے لئے سمندر کے شکار کا کھانا حلال کر دیا گیا ہے''۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے مچھلی کے گوشت سے بنائی جانے والی کچھ منفرد ڈشز کی تراکیب شائع کی ہیں، صفحات پلٹئے اور اپنے کھانوں میں لائیے تھوڑی سی جدت۔

زیرِ نظر شمارے میں ہماری خاص الخاص ریسیپیز میں آپ کو تنوع ملے گا، ہمارے مضامین آپ کو کیسے لگے بتانا نہ بھولئے اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ہمیشہ کی طرح اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔ ویسے تو یہ محبتوں کا قرض ہم سے اتارے نہ اترے گا مگر ایک بار پھر شکریہ

ڈالڈا کا دسترخوان کی ٹیم کی پُرخلوص محنت اور عرق ریزی سے تیار کئے گئے آرٹیکلز کو پڑھتے ہوئے اپنی رائے دینا نہ بھولئے گا ہمیں امید ہے کہ یہ شمارہ بھی ہمیشہ کی طرح آپ کی توقعات پر پورا اترے گا۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

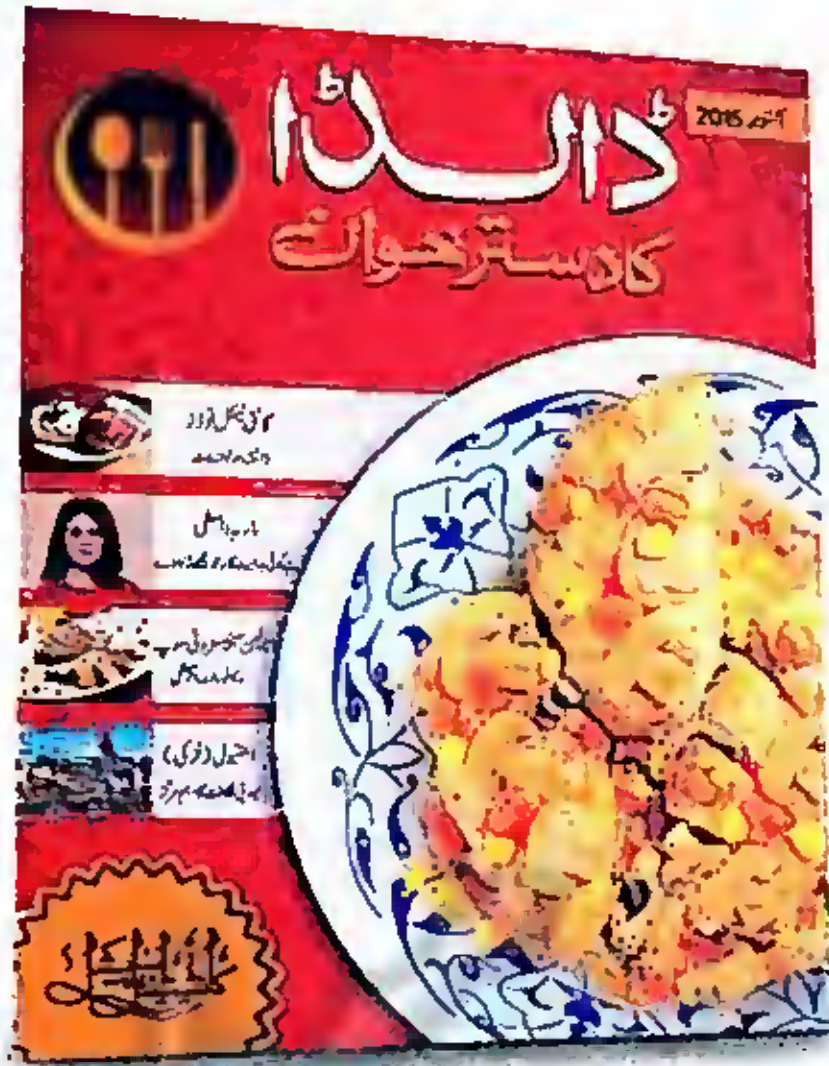
ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی،
بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سرورق پسند آیا

بہت دنوں کے بعد نارنجی اور ارغوانی رنگوں سے سجا ایسا سرورق دیکھنے کو ملا۔ سرورق کی ریسپی بھی شاندار ہے۔ سب سے پہلے ہم نے اسے ہی تراکیب کے گوشے میں تلاش کیا۔ سب سے زیادہ خوشی اس بات کی ہوئی کہ پکانے کا وقت انتہائی مختصر تھا۔ میں ورکنگ لیڈی ہوں لہٰذا مجھے جھٹ پٹ تیار ہونے والے کھانے بہت اچھے لگتے ہیں Keep it up Dalda۔ ایک بار پھر آپ کا بہت شکریہ

عائشہ منور ... حیدرآباد

کانٹی نینٹل فوڈ اب سمجھ میں آیا

اس بار آپ نے کانٹی نینٹل فوڈز پر سیر حاصل مضامین لکھے جن میں اہم جڑی بوٹیاں، ذائقہ دار لوازمات، پزا ساس اور ٹماٹو کیچپ (تاریخی حوالے سے لے کر ٹماٹر کی افادیت تک) کانٹی نینٹل ساسز۔ باذوق شائقین کا انتخاب اور پاستا پر لکھی تحریریں بہت عمدہ، معلوماتی اور دلچسپ تھیں۔ خاص کر ساسز کے ذائقوں کے ساتھ پاستا کی تاریخی اور ثقافتی اہمیت کا اب پتا چلا، صحیح معنوں میں اس کیوزین کا مطلب اب سمجھ میں آیا ہے۔

نازیہ سعید ... کوٹری

ڈالڈا اولیو آئل، بھرپور مضمون تھا

پاکستان کی منفرد ثقافت کا حوالہ اور غیر ملکی کھانوں کی مقبولیت کے ساتھ ساتھ ڈالڈا اولیو آئل کا استعمال اس جامع مضمون میں شامل تھا۔ ہم بھی یہی آئل برسوں سے استعمال کر رہے ہیں اور آپ یقین کریں کہ ہمارے گھر میں کوئی دل کا مریض نہیں ہے۔

صائمہ تبسم ... سکھر

اچھی غذا کی تعریف روایتی تحریر نہیں

مضمون کی شہ سرخی اور سرخی سے ایسا لگا جیسے یہ کوئی عام سا روایتی مضمون ہوگا۔ جب پڑھنا شروع کیا تو اندازہ ہوا کہ دراصل کھانا کیسا ہونا چاہئے؟ اچھی غذا کی کیا تعریف ہوتی ہے؟ طبی افادیت اور اینٹی کینسر اجزاء سے متعلق علم ہوا۔ اس کے علاوہ کانٹی نینٹل فوڈز کے بارے میں مضامین کا اچھا انتخاب شائع ہوا ہے۔

لبنیٰ رئیس ... ٹنڈو آدم

کھانے صحت کے خزانے اچھا سلسلہ ہے

شکرقند، شملہ مرچ اور اچھی غذا کی تعریف کے ساتھ ساتھ کانٹی نینٹل فوڈز پر دلچسپ تحریریں پڑھنے کو ملیں۔ بہت شاندار ہے آپ کا میگزین اسے اور بھی سنواریئے۔ بے شک آپ ایسا کر سکتے ہیں۔

ماہ نور ... دادو

گریک موساکا اور تل پنیر تکہ لاجواب کھانے

کانٹی نینٹل اسپیشل میں خاص مضامین اور ریسیپیز نہایت خوبصورت اور دلکش ہیں۔ اب تک ہم نے پورا میگزین نہیں پڑھا لیکن ایک نظر دیکھ کر اندازہ ہو رہا ہے کہ آپ لوگ کس قدر محنت کرتے ہیں۔

زبیدہ خلیل ... رحیم یار خان

رول پسندے ود چیزی اسپیگیٹھی

مجھے اس بار کی ریسیپیز میں یہ ترکیب اپنے اجزاء، تیاری اور پیشکش کے اعتبار سے بہترین انتخاب لگ رہی ہے۔ یہ تو آپ کی ایسی اسپیشل ریسپی ہے جسے ہر عمر کے شائقین پسند کر سکتے ہیں۔ ویسے تو پسندے بچے کم ہی کھاتے ہیں مگر اسپیگیٹھی کے ساتھ یقیناً پسند کریں گے۔

شمع کنول ... ملتان

بیٹی کی سالگرہ کا مینیو آ گیا

میری اکلوتی بیٹی کا برتھ ڈے قریب آ رہا تھا اور میں اس سال بھر کے ''ڈالڈا کا دسترخوان'' کے شمارے الٹ پلٹ کر رہی تھی کہ اچانک ڈاکیہ اکتوبر 2015ء کا شمارہ لے آیا۔ گولڈن کباب، بلیک کرنٹ فرائیڈ کیک، گریک موساکا اور کاجو والی اسٹر فرائی چکن کی تصاویر دیکھتے ہی میرا مسئلہ حل ہو گیا۔ مجھے اپنی بیٹی کی سالگرہ کا مینیو مل گیا۔ یہ تمام ریسیپیز میں آزمائشی طور پر بنا رہی ہوں تاکہ اکتوبر کے آخری ہفتے تک رنگت اور ذائقے میں کوئی کمی وبیشی نہ رہ جائے۔

منیبہ حفیظ ... مظفر گڑھ

انٹرویوز پسند آئے

فوڈ کنسلٹنٹ ثمر حسین نے روایت سے ہٹ کر انٹرویو دیا۔ شوبز کی شخصیت ماریہ واسطی نے بہت سنجیدگی سے جوابات دیئے۔ یہ دونوں انٹرویوز رسالے کی جان کہے جا سکتے ہیں۔

آمنہ قیوم ... میانوالی

سفرنامہ بھرپور رہا

استنبول (ترکی) کا سفرنامہ نہایت مدلل اور جامع انداز میں لکھا گیا ہے۔ اسے پڑھ کر ایسا محسوس ہو رہا ہے جیسے ہم مضمون نگار کے ساتھ ترکی کی فضاؤں میں سانس لے رہے ہیں۔ تصاویر بھی بہت عمدہ ہیں۔ اس کے علاوہ کانٹی نینٹل فوڈز سے معلوماتی تحریریں اچھی لگیں۔ ساسز کے بارے میں جان کر طبیعت سیر ہو گئی۔

عاصمہ شیخ ... لاہور

''ضروری بات''

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

مچھلی میں وٹامن D، A کے علاوہ اور بہت کچھ

یہ ہے دل کی دوست غذا

حکیم راحت نسیم

مچھلی ہمیشہ سے انسان کی مرغوب غذا رہی ہے۔ اس کا گوشت سفید، توانائی بخش اور زود ہضم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر فاسفورس جسم کی نشوونما کے علاوہ دماغی توانائی اور ذہانت بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ مچھلی کو وٹامن A اور D کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں وٹامنز جلد، دانتوں اور ہڈیوں کے لئے مفید ہیں۔ اس کے گوشت میں وٹامن B اور NIACIN بکثرت ہوتے ہیں۔ یہ وٹامنز فائبر اور کاربوہائیڈریٹس کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کی بدولت اعصابی نظام کی خرابیاں اور کمزوریاں بھی دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مچھلی میں مختلف معدنیات مثلاً پوٹاشیم، فولاد اور آیوڈین ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ یہ فلورائڈ کی قدرتی شکل ہے جو دانتوں کو مضبوط بناتا اور امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

تحقیق کاروں نے مچھلی کو دل و اعصاب کی دوست غذا قرار دیا ہے اور وہ اس طرح کہ اس کے گوشت میں مضر صحت کولیسٹرول نہیں ہوتا اور اگر اس کا تیل پیا جائے تو خون گاڑھا نہیں ہوتا۔ کولیسٹرول کی مقدار توازن پر آجاتی ہے اور امراض قلب کے خطرات معدوم ہو جاتے ہیں۔ بچوں میں نظام تنفس اور خون کی خرابیاں دور کرنے کے لئے Cod Liver کی گولیاں خاص کر موسم سرما میں استعمال کرائی جاتی ہیں تاکہ ان کے دماغ کے ٹشوز کی نشوونما بھی ہو اور انہیں آیوڈین کے علاوہ مختلف وٹامنز مل سکیں۔

اس سفید گوشت میں فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں جو مچھلی کے علاوہ سویابین اور اس کے تیل میں مل سکتے ہیں تاہم آئرن، کیلشیم اور وٹامن B کے علاوہ آیوڈین مچھلی ہی کے ذریعے حاصل ہو سکتے ہیں۔

کم روغنی مچھلی کی افادیت

یہ کم روغنی ہو تب بھی غذائیت کے اجزاء یکساں پائے جاتے ہیں۔ کم روغنی مچھلی کھانے سے بھی مضر صحت چکنائیاں کم ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ اومیگا3 چکنائی بھی اسی ذریعے سے حاصل ہوتی ہے۔ چکنائی کی اس قسم سے قلب اور شریانوں میں موجود مضر صحت چکنائی تحلیل ہو جاتی اور خون رواں دواں ہو جاتا ہے۔ عارضہ قلب کے امکانات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

مچھلی افسردگی دور کرتی ہے

یہ اس کی خاص افادیت ہے دراصل انسانی دماغ ایک روغنی عضو ہے۔ پانی کے علاوہ اس کا بیشتر حصہ چکنائی پر مشتمل ہے جو چکنائی ہم کھاتے ہیں وہ ہمارے مزاج کے مطابق کام کرتی ہے۔ افسردہ مزاج افراد میں اومیگا3 چکنائی کم ہوتی ہے۔ یہ چکنائی مچھلی میں زیادہ پائی جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ مچھلی کھانے والے افراد افسردگی کا شکار کم ہوتے ہیں اور سن رسیدگی کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کے پھیپھڑوں میں تمباکو سے ہونے والی سوزش بھی کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مچھلی کی 85 گرام مقدار میں درج ذیل اجزاء ہوتے ہیں

کاربوہائیڈریٹس	17 گرام
چکنائی	5 گرام
آئرن	167 ملی گرام
کیلشیم	280 ملی گرام
فاسفورس	340 ملی گرام
پوٹاشیم	45 ملی گرام
وٹامن A	0.03 ملی گرام
وٹامن B2	0.16 ملی گرام
نیاسن	6.8 ملی گرام
کولیسٹرول	65 ملی گرام
کیلوریز	120 ملی گرام

امریکن کینسر اور ہارٹ ایسوسی ایشن نے سرخ گوشت کے بجائے مچھلی، مرغی اور سبزیاں کھانے کی سفارش کی ہے اور ہر ہفتے مچھلی کھانے کا مشورہ دیا ہے، تاکہ امراض قلب سے بچا جا سکے۔ یہی وجہ ہے کہ مغرب میں مچھلی کا گوشت اکثر کھایا جاتا ہے۔

مچھلی خریدتے ہوئے کیسے پہچان کی جائے؟

یہ بہت نازک ہوتی ہے اگر اس کی جلد کی نمی اور ملائمت ختم ہو جائے۔ اور آنکھیں خشک اور بے جان محسوس ہوں تو ایسی مچھلی خریدنے میں احتیاط کی جانی چاہئے کیونکہ باسی اور سڑاند والی مچھلی کھانے سے پیٹ بھر سکتا ہے مگر اس کی غذائی افادیت قائم نہیں رہتی۔ اس کے معدنیات اور وٹامنز ختم ہو جاتے ہیں اور یہ صحت کے لئے مضر ہو سکتی ہے۔

پاکستان میں دستیاب ہونے والی عام مچھلیوں کی اقسام

دھوتر مچھلی

یہ ایک کانٹے کی مچھلی شوربے والے سالن کے ساتھ ساتھ باربی کیو کے لئے بھی اچھی ہے۔ اس کو کئی روز تک فریز نہیں رکھا جا سکتا ہے۔ تھوڑے سے ہلکے مصالحے میں پکانے کے لئے بہترین ہے۔

پامفرے مچھلی

اسے خریدتے وقت گلپھڑے کھول کر دیکھیں اگر سرخ ہوں تو جان لیں کہ مچھلی تازہ ہے۔

لیڈی فش

یہ پلہ مچھلی کی طرح بہت کانٹوں والی ہوتی ہے مگر تلنے کے بعد بہت لذیذ ہوتی ہے۔

مشکا مچھلی

یہ عام طور پر کھائی جاتی ہے اور اس کا سالن بہت مزیدار بنتا ہے۔ مچھلی پر تحقیق کرنے والوں کا کہنا ہے کہ یہ کسی بھی قسم کی ہو امراض قلب دور کرنے کے لئے مفید ہوتی ہے اور جسم میں کولیسٹرول اور شکر کو متوازن رکھتی ہے۔

پلّہ... جس کا کوئی نہیں ہم پلہ

پلّہ مچھلی، دریائے سندھ کا تحفۂ خاص

پلہ دٹھو... ڈیڑھ روپے میں ڈیڑھ کلو پلہ... دریائے سندھ کے قریب ایک ضعیف خاتون زہرہ مچھیرن نہیں ہے۔ وہ ہر جمعرات کو صبح سویرے اپنے خچر پر پلہ مچھلی کی بوری لاد کر دو ڈھائی گھنٹے کا سفر طے کر کے سہتا گاؤں آ جاتی ہے۔ نہر کے کنارے اس کا پڑاؤ ہوتا ہے۔ خچر کو کسی درخت سے باندھ کے اس کے آگے گھاس رکھ دیتی ہے۔ ادھر ادھر سے لوگ آہستہ آہستہ کر کے یہ سستی مچھلی خریدنے آ پہنچتے ہیں۔ ایک بڑا پلہ وہ اپنے لئے رکھ کر باقی سب بیچ دیتی ہے پھر شام ہونے سے پہلے گاؤں جا کر جس گھر سے کوئی عورت یا مرد پلہ لینے نہیں آیا۔ اپنا پلہ اسے دیتی ہے۔ اگر خاتون خانہ علیل ہوں یا خفت کے مارے یہ تحفہ قبول کرنے سے کترا رہی ہوں یہ مائی انہیں شفقت سے سمجھاتی بھی ہے اور ان کے لئے کھانا بناتی بھی ہے۔

پچھلے ہفتے مائی زہرہ کا انتقال ہو گیا۔ اب گاؤں میں پلوں کی خوشبو نہیں مہکتی۔ لوگ اب بھی جمعرات کو پلہ مچھلی اسی طرح پکاتے ہیں اور تھوڑا تھوڑا حصہ مائی زہرہ کے ایصال ثواب کے لئے کسی فقیر کو دے دیتے ہیں۔

مائی زہرہ نے نہ جانے کتنی سندھی عورتوں کو پلہ سے تجی، قورمہ، بریانی، پلاؤ اور کوفتے پکانا سکھائے۔

مائی زہرہ تو چلی گئی مگر پلہ اب بھی موجود ہے گو کہ اس کی تعداد کم ہو گئی ہے مگر اب بھی پلہ نے دریائے سندھ سے ناتا نہیں توڑا اسے سندھو دریا بادشاہ سے محبت جو ہے۔

ویسے تو دریا میں اور بھی کئی اقسام کی مچھلیاں موجود ہیں مثلاً مورا کھی، ڈمبرو، تھیلی، کھگو، جرکا، کندن، سینگاری، ڈاہی، شاکر، کناری اور بھبور وغیرہ مگر جو ذائقہ پلہ مچھلی کا ہے وہ ان میں نہیں۔

پلہ مہنگا ہو گیا

ایک دور تھا کہ اس کی بہتات تھی مگر اب کم ملتا ہے اس کے باوجود اسے کھانے کے شائقین مہنگا خرید کر کھاتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر سمندری مچھلی ہے لیکن حیدر آباد اور اندرون سندھ دریا میں بھی پائی جاتی ہے۔ دریا کی مچھلیاں یوں بھی نازک اور نفیس ہوتی ہیں۔ سمندری پلہ بھی سمندر میں گہرائی تک 200 فٹ سے آگے نہیں جاتا۔ اس کی لمبائی 40 سینٹی میٹر ہوتی ہے جبکہ وزن 2 کلوگرام تک ہوتا ہے۔

پلہ کھایئے احتیاط کے ساتھ اور پکایئے بھی اہتمام سے

اس لئے کہ اس میں مہین اور چھوٹے چھوٹے کانٹے ہوتے ہیں چنانچہ اسے کھانے میں دیر بھی لگتی ہے اور احتیاط بھی لازم ہے۔ اس کے پکانے کے کئی طریقے ہوتے ہیں مثلاً ریت میں پلہ پکانا، چولہے پر پکانا، سالن بنانا، قورمہ، کوفتے یا بریانی اور پلاؤ مگر یہ ذائقہ لاجواب ہوتا ہے۔ مقامی لوگ توے پر تلے ہوئے پلے کو کوئلوں پر بنائی گئی تجی بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ حیدر آباد، کوٹری اور جامشورو میں پلہ ہی سے مہمانوں کی تواضع کی جاتی ہے۔

پلہ محدود کیوں ہوا؟

پچھلے 20 برسوں سے دریائے سندھ میں پانی کی قلت چلی آ رہی ہے۔ راکومیان سے لے کر جامشورو اور ضلع ٹھٹھہ تک 60 کے قریب مچھلی کی Jetties ہوا کرتی تھیں۔ پانی کی قلت کے سبب یہ ویران ہو گئی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق انڈس ڈیلٹا سے لے کر کوٹری بیراج تک 3 لاکھ مچھیرے پلہ کے شکار سے روزگار حاصل کرتے تھے۔ اب وہ پہلے جیسی خوشحالی نہیں رہی۔

عام طور پر مچھیرے اس زمانے میں اپنے بچوں کی شادیاں کیا کرتے تھے اس لئے کہ ان مہینوں میں ان کی آمدنی بہت ہوتی تھی لیکن اب تو غربت نے ان کے گھروں میں بسیرا کر لیا ہے۔

20 برس قبل پلہ 50 روپے فی کلو کے حساب سے ملتا تھا۔ اب یہ ایران، بنگلہ دیش، کوریا، تائیوان سے منگوایا جاتا ہے جو 1500 سے 2000 روپے فی کلو یا فی دانہ حیدر آباد اور کراچی کے بازاروں میں مل جاتا ہے تاہم ان پلوں کا ذائقہ دریائے سندھ میں پائے جانے والے پلوں جیسا ہرگز نہیں۔

پلہ کے طبی فوائد

اسے کھانے سے کولیسٹرول کی سطح متوازن رہتی ہے۔ یہ انسولین کو بھی ضابطے میں رکھتے ہوئے ذیابیطس سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔

مچھلی کے وٹامن D اور E کی اضافی خصوصیات سے کون منکر ہو سکتا ہے۔

HOMAGE MICROWAVE

لائف کو رکھے گرما گرم۔۔۔

34 Litre Capacity

+30 Seconds

Auto Menu

Weight Defrost

Clock / Kitchen Timer

ہومیج آپ کے لئے لایا ہے دیدہ زیب اور ملٹی فنکشنل مائیکروویو اوون جو کہ آپ کی روزانہ کی زندگی کو نہ صرف سہل بنائے بلکہ Cooking ، Grilling اور Defrosting میں آپ کی مدد بھی کرے۔ اس کے علاوہ Pre-set auto menu پروگرامز آپ کی زندگی کو پُرسکون اور آرام دہ بناتے ہیں۔

پورے ملک میں بعداز سیلز سروس نیٹ ورک

HOMAGE, PAKISTAN
Web: www.homage.pk UAN: (021) 111-764-111

مچھلی کھایئے اور اس کے گن گایئے

عالمی شہرت یافتہ کرکٹرز کیا کہتے ہیں...

فلمی ستارے ہوں، ڈرامہ آرٹسٹ ہوں یا کھیلوں کی دنیا کے سپر اسٹارز، لوگ جاننا چاہتے ہیں کہ وہ کیسا لائف اسٹائل اپناتے ہیں، کیا کھاتے ہیں، کیسے لباس اور خوشبویات پسند کرتے ہیں، غرضیکہ عام روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی باتوں میں عوام کی یہ دلچسپی ان کے اسٹارڈم کی وجہ سے برقرار رہتی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان پہلی بار کرکٹرز کے پسندیدہ کھانوں سے متعلق ایک رپورٹ پیش کر رہا ہے کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ آپ میں سے بہت سے قارئین اس منفرد موضوع سے دلچسپی رکھتے ہیں۔

پتا چلا ہے کہ عالمی شہرت یافتہ کرکٹرز سی فوڈ کے دیوانے ہیں۔ ان میں عظیم بیٹسمین کمار سنگاکارا کی پسندیدہ ڈش کری ہے۔

کرس گیل بھی سوکھی مچھلی پسند کرتے ہیں۔ پاکستانی کرکٹر شاہد آفریدی کو دنبے کا گوشت اور مچھلی بے حد مرغوب ہے۔ ابراہیم ڈی ویلیئرز بھی سمندری غذاؤں مثلاً جھینگوں اور مچھلیوں کے دلدادہ ہیں۔ ویسے وہ پاستا بھی پسند کرتے ہیں اور مچھلی کے ذائقے کے ساتھ پاستا پسندیدہ غذاؤں میں سرفہرست ہے۔

کرکٹ ویب سائٹ، کرکٹ ٹریکرز، کی رپورٹ کے مطابق غیر ملکی دوروں کے دوران کھلاڑی نئے نئے پکوانوں سے محظوظ ہوتے ہیں اور سی فوڈ کی ڈیمانڈ ہر جگہ کی جاتی ہے۔

سچن ٹنڈولکر اچھے کھانوں کے دلدادہ ہیں۔ ریسٹورنٹ میں آرڈر دینے میں بھی آپ کا جواب نہیں۔ صحافی انہیں کھانے بنا کے کھلاتے ہیں اور یہ مچھلی ہی کو مختلف شکلوں میں پکانے کی فرمائش کرتے ہیں۔

پاکستانی دنیائے کرکٹ میں کئی ایسے نام ہیں جو سرخ گوشت کم کھاتے ہیں مثلاً وسیم اکرم، جاوید میانداد، وقار یونس، شعیب ملک، شاہد آفریدی اور بہت سے دوسرے، ٹیسٹ کھیل رہے ہوں یا پریکٹس کر رہے ہوں سبزیوں، پھلوں اور سی فوڈ پر مشتمل غذائیں استعمال کرتے ہیں تاکہ توانا رہیں۔

انٹرنیشنل کرکٹ سے کنارہ کشی کرنے والے سری لنکن اسٹار کمار سنگاکارا کو سی فوڈ اس قدر پسند ہے کہ انہوں نے کولمبو میں Ministry of crab نامی ریسٹورنٹ میں شراکت داری کر رکھی ہے۔ یہ ریسٹورنٹ خالصتاً سی فوڈ پر مشتمل مینیو پیش کرتا ہے۔ کیکڑوں کی اس وزارت میں پاکستان سے جانے والے کرکٹرز کی خاصی آؤ بھگت ہوتی ہے۔ یہاں شیف دھرشن مونی واسا سری لنکن ڈشز کے علاوہ جاپانی کھانے بنانے کے ماہر بھی ہیں۔

پاکستانی کرکٹر شعیب اختر مچھلی اور جھینگے کی بریانی پسند کرتے ہیں۔ سابق کرکٹر عمران خان اور ظہیر عباس کو فش اسٹیک بھاتی ہے جبکہ وقار یونس کو فش کری سادہ انداز میں پکی ہوئی بھلی لگتی ہے۔ ان سب کرکٹرز کی مشترکہ رائے کے مطابق سفید گوشت اور خاص کر مچھلی موٹاپے اور ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتی ہے۔ کھلاڑیوں کو یوں بھی فٹ رہنے کے لئے خاص ایسی صحت بخش غذاؤں کا استعمال کرنا ہوتا ہے جو جسم میں شکر کی سطح کو متوازن رکھے، کولیسٹرول میں کمی کرے اور ذہنی و جسمانی پھرتی لائے۔ مچھلی کا گوشت امراض قلب میں بھی مفید ہے اور دل کے دورے کے خطرات سے بھی دور رکھتا ہے۔

مایہ ناز کرکٹر وسیم اکرم کا کہنا ہے کہ "دنیا بھر میں مچھلی کھائی مگر جو لذت اور ذائقہ لاہور فش فرائی اور جھینگے باربی کیو کا مزا ہے وہ کہیں نہیں ملا"۔

سمندری آلودگی اور سی فوڈ کی بقا کا سوال

پاکستان فشر فورک فورم کے روحِ رواں محمد علی شاہ سے مکالمہ

"کبھی ہمارا سمندر بھی انتہائی صاف شفاف اور نیلا تھا جیسا کہ یورپین ملکوں کے ساحل تصویروں میں نظر آتے ہیں۔ ہمارا سمندر اتنا میلا ہو گیا ہے کہ یہاں موجود سمندری مخلوق بھی محفوظ نہیں اور انسان کی سمندری غذاؤں کا حال بھی انتہائی ابتر ہے" ان خیالات کا اظہار پاکستان فشر فورک فورم کے چیئرمین محمد علی شاہ نے ڈالڈا کا دسترخوان سے حالیہ ملاقات کے دوران کیا۔

"پاکستان فشر فورک فورم کے قیام کی ضرورتوں سے تو انکار ممکن نہیں مگر یہ بتائیے کہ کیا تنظیم اپنے اغراض و مقاصد میں کامیابی حاصل کر پائی؟"

"آغاز میں ہم دوستوں کو بڑی امیدیں وابستہ تھیں۔ ہمارا دل کڑھتا تھا کہ ہماری کمیونٹی سیاسی، سماجی اور معاشی سطح پر پسماندہ ہوتی جارہی تھی۔ ذہن میں سوال اٹھتے تھے کہ کراچی جو ماہی گیروں کی بستی ہے، یہی بستی وسائل سے محروم کیوں ہے؟ صاف پانی، تعلیم و صحت کی سہولت اور روزگار کے مواقع کیوں حاصل نہیں ہو پا رہے۔ ہم نے دیکھا کہ ہمارے سامنے ڈیپ سی فشنگ لائسنس جاری کر دیئے گئے۔ ان تمام مسائل کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے حقوق کی بحالی اور اجتماعی مفادات کے لئے ہمیں ایک عرصے سے قومی سطح پر ایک بامقصد پلیٹ فارم کی ضرورت محسوس ہو رہی تھی لہٰذا 2002ء میں یہ آرگنائزیشن رجسٹرڈ ہوئی۔ ابتدائی مراحل میں ماہی گیروں کو متحد کرنے کی تحریک چلائی جس میں کامیابی ہوئی۔ آج ہمارے 60 ہزار ممبران ہیں۔ سندھ، بلوچستان، پنجاب اور خیبر پختونخوا میں 200 یونس مچھیروں کے بنیادی حقوق کی بحالی کے لئے سرگرم ہیں۔ بے شک ہمارا ایک اہم مقصد سمندر، دریاؤں اور جھیلوں کو ماحولیاتی تباہی سے بچانا اور ہر قسم کی آلودگی کی روک تھام کے لئے کاوش کرنا ہے اور اس مقصد میں فی الحال کامیابی نہیں مل سکی۔ افسوس اس امر کا ہے کہ ملک بھر کا ویسٹیج سمندر کا پانی برداشت کر رہا ہے اور ہماری آنکھوں کے سامنے یعنی دیکھتے دیکھتے نیلے پانی کا ساحل آلودہ ہو گیا"۔

"مچھلی کے شکار میں استعمال ہونے والے نقصان دہ جالوں کی وجہ سے بھی سمندری غذاؤں کی پیداوار متاثر ہو رہی ہے۔ اس ضمن میں فشر فورک فورم کیا حل تلاش کر رہی ہے؟"

"بلاشبہ صورتحال قابو سے باہر ہے۔ اس کے منفی اثرات ماہی گیری کی پوری صنعت پر محسوس کئے جا رہے ہیں۔ اسی طرح ایک اور مسئلہ ڈیپ سی فشنگ کا ہے۔ اس پالیسی کو منسوخ نہ کرنے کے باعث بھی مقامی ماہی گیروں کا ذریعہ معاش تنگ ہو رہا ہے۔ ہم سمندر کے تمر (Mangroves) کے جنگلات کاٹنے اور ارتھ فلنگ کرنے پر بھی احتجاج کر رہے ہیں کیونکہ یہ جنگلات تو سمندری غذاؤں کی نرسریاں ہیں۔ انہیں کاٹنے سے ان کی افزائش میں کمی آ رہی ہے۔ تمر کے جنگلات ماحول سے زہریلی کثافتیں جذب کرتے ہیں۔ یہی تو ہیں جو خطرناک طوفانوں کو روکنے کے لئے فطری سیف گارڈ کا کردار ادا کرتے ہیں"۔

"سمندری آلودگی کے مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے ٹریٹمنٹ پلانٹس لگانا بہت ضروری ہیں کیا آپ صنعت کاروں کی تنظیموں سے بات چیت کر سکے؟"

"یہ مسائل جوں کے توں موجود ہیں۔ آج ہمارا ساحل مختلف قسم کی صنعتی؛ گھریلو آلودگیوں سے بھرا ہوا ہے۔ صرف کراچی شہر کا 500 ملین سے زائد گیلن فضلہ ٹریٹ کئے بغیر سمندر میں پھینک دیا جاتا ہے جبکہ 10,000 میٹرک ٹن کچرا مختلف ندی نالوں کے ذریعے سمندر تک منتقل ہوتا ہے۔ ماحولیاتی ایکٹ 97ء کے مطابق فیکٹریوں میں Wastage کو ٹریٹ کرنے کے لئے ٹریٹمنٹ پلانٹ لگانے کا قانون موجود ہے مگر چند صنعتوں میں یہ اہتمام نظر آتا ہے جن میں ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ ایک مستحکم ادارہ ہے باقی بہت سی صنعتیں فضلے کو ری سائیکل نہیں کر رہیں، یہ اور ایسے چند اقدامات مزید ہو جائیں تو ہم سمندری مخلوق کی صحت بخش ماحول میں پرورش کر سکیں گے اور ماحولیاتی آلودگی اور غذائی آلودگی پر قابو پانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

KEY BRAND SAUCES
Everybody's Favourite!
A Secret of Perfect Seasoning
KEY BRAND Soya Sauce
سویا ساس
KEY BRAND Chilli Sauce

مچھلی مٹھے، چکھتے جایئے

یہ میمن گھرانوں میں رسم مایوں کا خاص پکوان ہے

منیرہ عادل

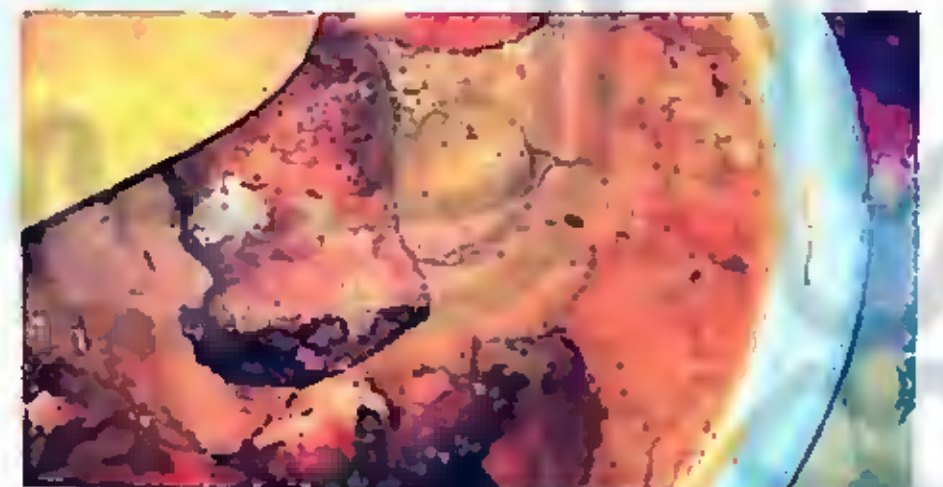
شادی کی رسومات کا آغاز مایوں کی رسم سے ہوتا ہے۔ مایوں کا پہلا جوڑا، سات سہاگنوں کا مایوں کی رسم کرنا، روایتی پکوان اور ڈھولک کی تھاپ پر سکھیوں سہیلیوں کا شادی بیاہ کے گیت گانا ہی مایوں کی رسم کی خوبصورتی ہے۔ گو کہ ہر معاشرے، قومیت اور رسم و رواج کے اعتبار سے یہ رسم شاید کچھ مختلف انداز رکھتی ہو مگر شادی سے کچھ دن قبل مایوں کی رسم کو آج بھی ضروری سمجھا جاتا ہے۔ بزرگ خواتین کا پختہ یقین ہوتا ہے کہ اس طرح دلہن پر روپ آتا ہے۔

پچھلے وقتوں میں کئی کئی دن قبل دلہن کو پردے میں بٹھا دیا جاتا تھا اور دلہن کے حسن کی افزائش کے لئے ابٹن ہلدی ملا جاتا تھا گو کہ اب وقت بدل چکا ہے مگر آج بھی روایت پسند گھرانوں میں دلہن کو پانچ سے سات دن مایوں میں ضرور بٹھایا جاتا ہے۔ اس دوران پردے کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے کہ دلہن کو کوئی نامحرم نہ دیکھے۔ نہ دلہن کی کسی نامحرم پر نظر پڑے۔ دلہن کے بستر، تکیہ غلاف، گاؤ تکیے بھی پیلے رنگ

کے بنائے جاتے ہیں جن پر عموماً گوٹے کا کام کیا جاتا ہے۔ دیواروں پر پیلے رنگ کے کاغذی پھولوں سے آرائش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گیندے کے پھولوں کی لڑیوں سے بھی آرائش کی جاتی ہے۔ گھر چھوٹے ہوں اور مہمانوں کی آمد و رفت زیادہ ہو اور دلہن کے لئے ایک کمرہ مختص کرنا ممکن نہ ہو تو کمرے کے ایک کونے میں چادریں باندھ کر یا پردے لگا کر دلہن کو بستر لگا دیا جاتا ہے۔ یہ تمام اہتمام محض اس لئے کیا جاتا ہے کہ دلہن کو کوئی نہ دیکھے۔ البتہ اہل خانہ اور رشتے دار خواتین کے علاوہ سکھیوں سہیلیوں کے ملنے پر بھی کوئی پابندی نہیں ہوتی۔

عموماً گھرانوں میں مایوں سے ایک دن قبل قرآن خوانی کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ مایوں کے دن صبح دلہن مایوں کا پہلا جوڑا زیب تن کرتی ہے جس پر عموماً گوٹا کناری اور دھنک کا کام ہوتا ہے۔ سات سہاگنیں دلہن کو ابٹن لگا کر مایوں میں بٹھا دیتی ہیں۔ پھر دلہن اپنا بیشتر وقت اسی جگہ پر ہی گزارتی ہے۔ اس دوران کوشش یہ ہوتی ہے کہ دلہن کا زیادہ وقت عبادت الٰہی میں گزرے۔ بیشتر خواتین کا یہ راسخ یقین ہوتا ہے کہ مایوں کی دلہن کی دعائیں ضرور قبول ہوتی ہیں۔ اسی لئے عموماً خواتین مایوں کی دلہن سے اپنے مسئلے خصوصاً بیٹی کی شادی یا اولاد کے لئے ضرور دعا کرنے کا کہتی ہیں۔

مایوں کے دن دوپہر میں روایتی پکوان پکائے جاتے ہیں۔ ہر قومیت اور ہر علاقے کے لوگ اپنے رسم و رواج اور روایات کے مطابق پکوان تیار کرتے اور مہمانوں کی خاطر تواضع کرتے ہیں۔ مرغی کی بریانی، سیخ کباب، پراٹھے سے لے کر یخنی پلاؤ، مچھلی کی بریانی اور تلی ہوئی مچھلی کے ساتھ سبزیوں کے سالن میں باجرے کے آٹے کے کباب غرض لوگ اپنے روایتی پکوان اور اپنے رسم و رواج کے مطابق اہتمام کرتے ہیں۔ گو کہ مہمانوں کی کثیر تعداد کے پیش نظر عموماً کھانے باورچی سے یا کیٹرنگ سے پکوائے جاتے ہیں مگر کچھ ایسے روایتی کھانے ہوتے ہیں جو کہ خاندان بھر کی خواتین مل کر پکاتی ہیں۔ مثال کے طور پر کئی میمن گھرانوں میں ایک خاص روایتی ڈش بنائی جاتی ہے جو تلی ہوئی مچھلی کے ساتھ سبزیوں کا سالن ہوتا ہے اور اس سالن میں باجرے کے آٹے کو گوندھ کر سیخ کباب کی شکل کے کباب بنا کر اس کو ہاتھ میں لے کر مٹھی میں دبا کر پھر پکایا جاتا ہے اسی لئے اس کو مچھلی مٹھے کہا جاتا ہے۔ گو کہ بدلتے وقت کے ساتھ یہ روایت بھی ختم ہوتی جا رہی ہے مگر آج بھی رسم و رواج اور روایات کی پاسداری کرنے والے کئی گھرانوں میں یہ پکوان پورے اہتمام سے پکایا جاتا ہے۔ عموماً سبزیوں کو ایک دن قبل صاف کر کے کاٹ کر رکھ دیا جاتا ہے۔ مایوں کے دن صبح سویرے خاندان بھر کی خواتین مل کر پکاتی ہیں۔ ایک طرف مچھلی کو مصالحہ لگا کر رکھ دیا جاتا ہے۔ دوسری جانب سبزیوں کا سالن پکایا جاتا ہے۔

ایک طرف باجرے کے آٹے میں گھی، تیل، مصالحے، میتھی سب ملا کر پانی سے گوندھ کر رکھ دیا جاتا ہے اور پھر اس کے سیخ کباب کی شکل کے موٹے کباب بنا کر ہاتھ کی مٹھی میں دبایا جاتا ہے۔ اس طرح کباب پر انگلیوں کے نشان آ جاتے ہیں۔ پھر یہ کباب سبزی کے سالن میں ڈال کر پکائے جاتے ہیں اور مچھلی تل کر ساتھ رکھی جاتی ہے اور پیش کرتے وقت ڈونگے میں سالن ڈال کر اس کے اوپر تلی ہوئی مچھلی ڈال کر پیش کیا جاتا ہے اور ساتھ ایک تھال میں بھی تلی ہوئی مچھلی رکھ دی جاتی ہے۔ یہ منفرد اور لذیذ ڈش دسترخوان پر سج جاتے ہیں۔ اپنی خوشبو اور ذائقے کی بدولت مہمانوں کے دل موہ لیتی ہے۔ اس کے ساتھ بھنی ہوئی میٹھی سویاں عموماً پیش کی جاتی ہیں۔ مہمانوں کی پسند ناپسند کو مدنظر رکھتے ہوئے اکثر اس کے ساتھ مرغی، آلو کا پلاؤ بھی پکایا جاتا ہے مگر جو ذائقے کی انفرادیت مچھلی مٹھے کی ہے وہ دوسری ڈشز میں کہاں۔ یہی وجہ ہے کہ دلہن کے سسرال میں بطور خاص یہ کھانا ہونے والے داماد کے لئے خصوصی اہتمام کے ساتھ بھیجا جاتا ہے اور سسرال والے جب دلہن کو مایوں کی رسم کرنے آتے ہیں تو ان کی تواضع بھی اس لذیذ کھانے سے کی جاتی ہے۔ یہ لذیذ ڈش مایوں کے علاوہ سردیوں کے موسم میں بھی بطور خاص اہتمام سے پکائی اور کھلائی جاتی ہے۔

مایوں کے دن ننھیال کی طرف سے دلہن کے لئے گوندا اور آٹے کے خصوصی لڈو بنا کر دیئے جاتے ہیں۔ گو کہ اب یہ رسم بھی ختم ہوتی جا رہی ہے اور اس کی جگہ مٹھائی کے ڈبے دیئے جاتے ہیں۔ مگر آج بھی وہ گھرانے جہاں بزرگ خواتین موجود ہیں۔ وہ اس روایت کی پاسداری میں خصوصاً دیسی گھی میں گوندھ کر بھون کر پیس کر آٹے، سوجی کو بھون کر، چینی یا گڑ کا شیرہ اور خشک میوے ملا کر لڈو بنا کر دلہن کو خصوصاً مایوں میں دیئے جاتے ہیں اور دلہن کو مایوں کے دوران خصوصاً یہ غذائیت بخش لڈو کھانے کی تاکید کی جاتی ہے۔ دلہن کے سسرال والے بھی جب رسم کرنے آتے ہیں تو موتی چور یا بیسن کے لڈو یا پھر کوئی بھی پیلے رنگ کی مٹھائی کا ڈبہ یا ٹوکرا ساتھ لاتے ہیں اور دلہن کو ابٹن لگا کر وہ مٹھائی کھلائی جاتی ہے۔ دلہن کے لئے پیلا جوڑا، پیلی چوڑیاں، ابٹن، گیندے کے پھولوں کا زیور، سسرال سے آتا ہے۔ دلہن کو ابٹن کی رسم کرنے کے بعد تمام خواتین حسب حیثیت دلہن کا صدقہ دیتی ہیں۔ یہ تمام پیسے ایک جگہ جمع کر کے کسی مستحق خاتون کو دے دیئے جاتے ہیں۔ اس رسم کے دوران ڈھولک کی تھاپ پر دلہن اور دولہا کی بہنوں، بھابھیوں اور کزنز کے درمیان شادی بیاہ کے گانوں کا مقابلہ جاری رہتا ہے۔

مایوں کے دن سے رخصتی کے دن تک کے دورانیے میں دلہن کو تلاوت قرآن پاک، عبادات اور دعاؤں کا خصوصی اہتمام کرنے کی خاص تلقین کی جاتی ہے۔ شادی زندگی کے نئے سفر کا آغاز ہے اور خدا کے بابرکت نام کی برکت سے خدا اس جوڑے پر اپنی رحمتوں اور برکتوں کی بارش کر دیتے ہیں اور ساری زندگی خوشگوار گزرتی ہے۔

ڈالڈا کوکنگ آئل

کرۂ ارض کا بیشتر حصہ سمندروں پر مشتمل ہے یہ روئے زمین پر آباد انسانوں کی زندگی کی بقاء میں موسموں کی تبدیلیاں، تجارت، ثقافت اور روزمرہ رہن سہن کے اطوار سے عادات خورد و نوش تک ان گنت حوالوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ صحت کی بات کی جائے تو ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ سی فوڈ کو مینیو میں شامل کرنا مفید قرار دیا جاتا ہے۔ اس ضمن میں عموماً ماہرین کی رائے میں گہری رنگت کے گوشت کی حامل مچھلیوں کو ترجیحاً تجویز کیا جاتا ہے۔ دیگر تمام غذائی اجزاء کی طرح سی فوڈ کے معیار اور تازگی کو یقینی بنانا ضروری ہے۔ مچھلی کو باقاعدگی کے ساتھ خوراک کا حصہ بنانے کی صورت میں امراض قلب جیسے ہارٹ اٹیک کی صورت میں ہونے والی اچانک اموات، اسٹروک اور بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ دماغی کارکردگی کے متاثر ہونے اور پروسٹیٹ کینسر جیسے امراض کی شرح پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح مچھلی کی جلد اور چکنائی کو صاف کر دیا جائے تو یہ مزید تحفظ اور صحت بخش ہوسکتی ہے۔

یوں تو دنیا بھر میں سی فوڈ کی بہت سی اقسام پسند کی جاتی ہیں لیکن ان میں انچوویز (Inchovies)، ہیرنگ (Herring)، موسلز (Mussels)، سالمن (Salmon)، سارڈین (Sardines)، شیڈ (Shad)، ٹراؤٹ (Trout) زیادہ معروف ہیں۔ ضروری فیٹی ایسڈ جسم میں انفلیمیشن پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں جو کہ خون کی نالیوں کے مخدوش ہونے کا سبب بنتا ہے اور امراض قلب کے خطرات میں اضافہ کرسکتا ہے۔

یہی اومیگا 3 فیٹی ایسڈ ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح میں کمی کا باعث ہوتے ہیں اور بلند فشار خون کی شکایت میں مفید ہیں۔ اسی طرح بچوں کی ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لئے بھی مفید قرار دیے جاتے ہیں۔

غذا اور غذائیت وہ موضوع ہے کہ جس میں ماہرین مختلف غذائی اجزاء کی افادیت اور مضرات کا تجزیہ اور موازنہ کرتے ہیں اور صحت بخش ترین اجزاء کو خوراک کا حصہ بنانے کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ لیکن اس ضمن میں ماہرین کی تجویز کردہ یومیہ مقدار کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے اور اگر اعتدال آپ کی زندگی کا ترجیحی اور بنیادی اصول ہے تو پھر آپ یقیناً محفوظ ہیں۔

سماجی نظم و ضبط اور قوانین کے علاوہ بھی زندگی بسر کرنے کے ہمارے اپنے کچھ اصول ہوتے ہیں اور توازن یا اعتدال سے بہترین کوئی اصول نہیں۔

صحت محض اس خوراک کا نام نہیں جس کے بارے میں ہم یہ جانتے ہیں کہ وہ جسمانی اور ذہنی نشوونما میں اپنا کردار ادا کرتے ہوئے ہماری کارکردگی کو بہتر بناسکتی ہے بلکہ صحت کا حصول اچھی خوراک کے ساتھ صحت مند طرز زندگی سے مشروط ہے۔ اس میں سرفہرست مثبت سوچ، صاف ستھرا ماحول، ذاتی حفظان صحت، گرد و نواح کے لوگوں کے ساتھ خوشگوار تعلقات اور خصوصاً قدرتی ماحول شامل ہیں۔ غیر محسوس انداز میں تبدیل ہوتے ہوئے طرز زندگی میں تازہ آب و ہوا، قدرتی مناظر سے حاصل ہونے والی طمانیت اور فرحت کی جستجو معدوم ہوتی جارہی ہے۔ اس کی اہمیت کا احساس اجاگر کرنا بے حد ضروری ہے۔ اسی طرح ماحولیاتی آلودگی کی حوصلہ شکنی میں ہمیں روزمرہ بنیادوں پر اپنے حصہ کی ذمہ داری کا تعین اور ادائیگی لازم ہے۔ اسی صورت میں ہم نہ صرف سمندری حیات بلکہ خود اپنی آنے والی نسلوں کی بقاء کو ممکن بناسکیں گے۔

اس سلسلہ میں ڈالڈا اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں، صارفین کے لئے صحت بخش مصنوعات کی مناسب ترین قیمت پر باسہولت فراہمی کے علاوہ ماحولیاتی تحفظ کے ضمن میں بھی مستعدی کے ساتھ مصروف عمل ہے۔ ڈالڈا فیکٹری میں استعمال شدہ پانی ETP کے ذریعے صاف کیا جاتا ہے اور پھر ماحول کی خوبصورتی اور جاذبیت میں اضافہ کرتے ہوئے سبزے کی آبیاری کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور ڈالڈا کے ساٹھ سے زائد برسوں پر محیط تجربے اور مہارت سے تیار کیا جانے والا ڈالڈا کوکنگ آئل بجا طور پر ایک فخریہ مصنوعہ ہے۔ یہ اعلیٰ معیار کے حامل سویابین، سن فلاور اور کنولا آئل کا شاندار بلینڈ ہے جس میں اضافی وٹامن A، D اور E شامل ہیں۔ کولیسٹرول سے پاک ڈالڈا کوکنگ آئل ملکی اور غیر ملکی کھانوں کی تیاری کے لئے یکساں پسند کیا جاتا ہے۔ صارفین کا اعتماد اور بھروسہ ڈالڈا کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

چقندر کھائیں

قوت مدافعت بڑھائیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ کینسر سے بچانے والی سبزیاں جن میں اہم ترین سبزی چقندر شامل ہے۔ کچی یا پکی کسی صورت میں بھی استعمال میں آسکتی ہے۔ یہ سبزی جسم میں ہونے والے کیمیائی عمل کی وجہ سے نائٹرک آکسائیڈ پیدا کرتی ہے۔ یہ گیس خون کو رواں رکھتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو کھولتی ہے تاکہ روانی آسان ہو سکے۔ یہی وجہ ہے کہ محققین اسے بلڈ پریشر کم کرنے میں اہم تصور کرتے ہیں۔

انفیکشن کے خلاف مزاحمتی کردار ادا کرنے والا چقندر گوشت کے سالن، سادہ ترکاری، سلاد اور رائتے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے کھانے سے ذیابیطس اور کینسر کے خلاف مدافعتی قوت بڑھتی ہے۔ چند برس قبل تک نائٹرک آکسائیڈ سے متعلق تحقیقات سامنے نہیں آئی تھیں چنانچہ غذائی افادیت کا انکشاف نہیں ہوا تھا کہ خون کے خلیے نائٹرک آکسائیڈ بھی رکھتے ہیں اور یہ گیس خون کے خلیوں کو ان کی ضرورت کے مطابق آکسیجن لے جانے میں مددگار ہوتی ہے۔

چقندر کا پانی مفید ہے

ہر قسم کی سبزی اور پھل کے اندر کثیر مقدار میں ایسا مادہ ہوتا ہے جو قبض دور کرتا ہے، سفید چقندر تسکین بخشتا ہے۔ سیاہ قسم قابض ہوتی ہے البتہ اس کا عرق نکال کے لگانے سے خارش خاص کر جلدی امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ جلد کی یہ بیماری پھپھوندی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ چقندر کا عرق پھپھوندی کو ختم کرتا ہے۔ قدیم طبیب چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر اس سے کلی کراتے تھے۔ سفید چقندر کا پانی جگر کی بیماریوں پر اچھے اثرات ڈالتا ہے۔

یہ یورپ کی مقبول غذا ہے

چقندر پاکستان، ہندوستان، شمالی امریکہ اور یورپ میں کثرت سے سبزی کے طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ یورپ میں اس کا پودا 1548ء میں لایا گیا اور اب یہ وہاں کی غذا اور صنعت میں آلو کے بعد سب سے مقبول سبزی ہے۔ چقندر کا تعلق پالک کے خاندان سے ہے البتہ اس کا غذا کے طور پر کھایا جانے والا پسندیدہ حصہ اس کی جڑ ہے۔ سلاد کے طور پر کھائیے یا ابال کر یا گوشت کے ساتھ پکائیے، ہر طرح سے مفید ہے۔

چقندر کے مفید کیمیائی اجزاء

اس سبزی میں ایک کیمیائی جزو Betin پایا جاتا ہے۔ یہ خون بڑھاتا ہے۔ گردوں کی صفائی کرتا ہے۔ معدے اور آنتوں میں ہونے والی جلن سے آرام دیتا ہے۔ سرخ چقندر سے خواتین کا ماہانہ نظام درست ہوتا ہے۔

چقندر کی شکر

یورپ میں چقندر کی شکر کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ یہ چینی زیادہ سفید، دانہ دار اور مٹھاس میں گنے سے پھیکی ہوتی ہے۔ گلوکوز کی کمی ہو جانے پر مریضوں کو چقندر کی شکر کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اگر آپ ابلا ہوا چقندر بھی کھا لیتے ہیں تو بھی گلوکوز کا کام کرے گا۔ جسم میں مطلوبہ مقدار میں شکر کی موجودگی کمزوری کو دور کرتی ہے۔

نوٹ: امراض قلب اور بلڈ پریشر کے مریض اپنے معالج کے مشورے سے استعمال کریں۔

خشک میوہ جات... سردیوں کے تحفۂ خاص

بادام، پستہ اور اخروٹ، فولادی طاقت کے خزانے

سعدیہ قمر

بادام

بادام صدیوں سے قوت حافظہ اور بینائی کے لئے مفید قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اس میں وٹامن۔اے، بی کے علاوہ روغن اور نشاستہ بھی موجود ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کو طاقتور بناتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے اس کا استعمال ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق ایک سو گرام بادام کی کیلشیم کی مقدار 254 ملی گرام، فولاد 2.4 ملی گرام، فاسفورس 475 ملی گرام اور حرارے 597 ہوتے ہیں۔

یہ خشک پھلوں میں بے پناہ مقبولیت کا حامل ہے۔ یہ صحت مند چکنائی سے بھرپور ہونے کے سبب خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے اور یوں اس کا استعمال دل کی تکلیف میں فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے نیز اس کی بدولت عارضہ قلب میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی کم ہوجاتے ہیں۔ اس حوالے سے ایک تحقیق کے مطابق 3 اونس بادام کا روزانہ استعمال انسانی جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو 14 فیصد تک کم کرتا ہے۔ بادام ایک خشک بیج والا پھل ہے۔ بادام کی نو یا گیارہ گریاں رات کو پانی میں بھگو دیں صبح نہار منہ ان کا چھلکا اتار کر کھائیں تو دماغی قوت میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ یہ رگوں کی خشکی اور دماغی گرمی کو زائل کرتا ہے۔ اس کی سردائی جسم اور دماغ کو طاقت دیتی ہے اس لئے اس کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اس کا حلوہ نزلہ، زکام، سردرد کے لئے مفید ہے۔

پستہ

سردیوں کے موسم میں نمک لگے ہوئے پستے کھانے کا مزہ ہی کچھ اور ہے لیکن ہائی بلڈ پریشر کے مریض ان سے اجتناب برتیں کیونکہ نمک کا ضرورت سے زیادہ استعمال ان کی صحت کے لئے مناسب نہیں۔ پستے میں وٹامن۔بی پایا جاتا ہے اس کے علاوہ کیلشیم اور پوٹاشیم بھی اچھی خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔ خوش ذائقہ ہونے کے باعث پستے کو مٹھائیوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پستہ حافظے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے۔ معدے اور گردوں کو تقویت بخشتا ہے۔ جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ کھانسی میں مفید ہے۔ بلغم کو صاف کرتا ہے۔ مٹھی بھر پستے روزانہ کھانے سے امراض قلب کے خطرے سے کافی حد تک محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

ماہرین نے ایک گروپ کو روزانہ تقریباً نوے گرام پستے کھلائے۔ ایک ماہ کے بعد معلوم ہوا کہ ان کے مجموعی کولیسٹرول میں 8.4 فیصد کمی واقع ہوئی ہے جبکہ مضر صحت کولیسٹرول بھی کم ہوا۔ جن غذاؤں میں پستہ شامل کیا جاتا ہے ان غذاؤں کے استعمال کرنے والوں میں مفید صحت کولیسٹرول کے مقابلے میں مضر صحت کولیسٹرول کی مقدار کم رہتی ہے۔ پستے میں کیلشیم، پوٹاشیم اور حیاتین بھی اچھی خاصی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو باقاعدگی سے گری دار میوے مثلاً پستہ کھاتے ہیں ان کا جسمانی وزن کم رہتا ہے اور ان میں خطرناک قسم کے امراض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ بھی کم رہتا ہے۔ پستے جسم میں حرارت بھی پیدا کرتے ہیں جبکہ قوت حافظہ، دل، معدے اور دماغ کے لئے بھی مفید ہیں۔

اخروٹ

اخروٹ کی شکل بالکل انسانی دماغ کی طرح ہوتی ہے یہ وہ غذائی جزو ہے جو دماغ کو صحت مند طور پر کام کرنے کے قابل رکھنے کے لئے بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

اخروٹ کھانے سے حراروں میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے تیل کی مالش فالج اور لقوہ میں مفید ہے۔ سردیوں کے موسم میں اکثر جوڑوں کے درد کی تکلیف رہتی ہے۔ دل اور دوران خون کے نظام میں بھی فائدہ مند ہے۔ معالج کے مشورے سے اخروٹ کھانے سے کولیسٹرول نارمل رہتا ہے۔ اس کے علاوہ کینسر کے ممکنہ حملے کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بڑی آنت کے کینسر، چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ اخروٹ کو انجیر کے ساتھ کھانے سے زہر اثر نہیں کرتا۔

دوران حمل ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق اس کا استعمال ماں کے بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے اور اس کے علاوہ پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں اور دماغ کے لئے مفید ہے۔ اس کا تیل استعمال کرنے سے سر میں جوؤں اور خشکی سے نجات ملتی ہے۔ جلد کے داغ دھبوں کی صورت میں اخروٹ کو پیس کر پانی میں ملا کر ایک پیسٹ بنالیں اور اس کا لیپ داغ پر کریں۔ نشان مدھم ہوجاتے ہیں۔ تاہم بیرونی استعمال کے لئے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرلیں۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیشِ نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروارہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ______________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ______________________

City: شہر کا نام ______________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______________________

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

سی فوڈ اسپیشل

سی فوڈ اور میکرونی سلاد

مچھلی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد
جھینگے	200 گرام	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
میکرونی	200 گرام	شملہ مرچ	ایک عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ				
پارسلے	ایک چائے کا چمچ				
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت				

- مچھلی کے چوکور ٹکڑے کرلیں اور جھینگوں کو صاف کر کے مچھلی کے ساتھ ہی دھو کر رکھ لیں
- لہسن کو کچل کر اس میں نمک، سرکہ اور سفید مرچ ڈال کر ملائیں اور اس سے مچھلی اور جھینگوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو ابلتے ہوئے گرم پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں، پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- پیالے میں ڈال کر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں اور آنچ تیز کر کے اس میں جھینگے اور مچھلی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پلیٹر میں پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں۔ شملہ مرچ اور ٹماٹر کو بیج نکال کر چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس پر نمک اور پارسلے چھڑک دیں

فرائی کی ہوئی مچھلی میں اُبلی ہوئی میکرونی، کٹی ہوئی سبزیاں اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذائیت بھرے سلاد کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ　پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ　افراد: تین سے چار کے لئے

سی فوڈ اسپیشل

پران ٹیمپورا

اجزاء

بڑے جھینگے	ایک کلو	میدہ	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	آدھی پیالی	میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ

کالی مرچ گدرری پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کنولا آئل حسب ضرورت

ترکیب

- جھینگوں کو اندر کی طرف سے دو کٹ لگا کر صاف دھو کر رکھ لیں (کٹ لگانے سے جھینگے پکتے ہوئے سکڑتے نہیں)، پھر ایک پیالے میں نمک لہسن، لال مرچ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں اور جھینگوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- گہرے پیالے میں میدہ، کارن فلار، نمک، کالی مرچ، میٹھا سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے تین سے چار منٹ پھینٹیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹھنڈا یخ پانی ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں
- کڑاہی میں ڈیپ فرائنگ کے لئے ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں
- ایک ایک کر کے جھینگوں کو تیار کئے ہوئے آمیزے میں ڈپ کر کے ہلکے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن پیش کرتے ہوئے جھینگوں کو گرم ڈالڈا کنولا آئل میں تیز آنچ پر دوبارہ سے سنہری فرائی کر کے گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

سی فوڈ اسپیشل

فش ٹاکوز

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
مچھلی	200 گرام	سادہ آٹا	آدھی پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
مکس سبزیاں	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
مکئی کا آٹا	ڈیڑھ پیالی	کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		

ترکیب

- مچھلی کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں نمک، لہسن، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- سبزیوں کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ابلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر نکال لیں
- ٹورٹیلاز بنانے کے لئے مکئی کا آٹا اور سادہ آٹا ملائیں اور اس میں نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں
- دس سے پندرہ منٹ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں پھر چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بیل کر درمیانی آنچ پر توے پر سینک لیں
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی مچھلی کو تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں سبزیاں اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور لیموں کا رس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن مچھلی کے اس مکسچر کو تیار کی ہوئی چپاتیوں میں رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔ چونکہ اس میں غذائیت کی مناسبت سے سب کچھ موجود ہے اس لئے ان کو چاہیں تو اسنیکس کے طور پر پیش کریں یا کھانے کے وقت بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

بیکڈ فش ود الفریڈو ساس

اجزاء

- مچھلی کے قتلے — آدھا کلو
- نمک — حسب ذائقہ
- خشک لہسن کا پاؤڈر — آدھا چائے کا چمچ
- فریش کریم — ایک پیکٹ
- کریم چیز — دو کھانے کے چمچ
- چیڈر چیز — ایک پیالی
- مارجرین یا مکھن — چار کھانے کے چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل — دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- بھاری پیندے کے ساس پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی فریش کریم، چیڈر چیز اور کریم چیز ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چیز پگھل کر ساس گاڑھا ہو جائے
- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کرلیں ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین یا مکھن کو ملا کر ہلکا سا گرم کرلیں اور برش کی مدد سے مچھلی کے قتلوں پر دونوں طرف لگادیں
- نمک اور لہسن کے پاؤڈر کو ملالیں اور مچھلی کے قتلوں پر چھڑک دیں
- چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اوپر سے المونیم فوائل سے بند کردیں اور گرم کیے ہوئے اوون میں 200°C پر پچیس سے تیس منٹ تک بیک کرلیں

پریزنٹیشن مچھلی کو پلیٹر میں نکال کر اس پر ساس ڈالیں اور ابلے ہوئے نوڈلز اور بروکولی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گرلڈ شرمپس ود پائن ایپل ساس

اجزاء

جھینگے	آدھا کلو	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
انناس	چار سے پانچ قتلے	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- جھینگوں کو صاف دھو کر ان پر نمک، لال مرچیں، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر لگا لیں
- گرل پین کو چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مصالحہ لگے ہوئے جھینگوں کو چار سے پانچ منٹ گرل کر لیں
- اسی مصالحے میں انناس کے قتلوں کو ڈِپ کر کے گرل کر لیں
- گرل کئے ہوئے دو انناس کے قتلوں کو بلینڈر میں آدھی پیالی پانی میں بلینڈ کر لیں اور اس میں نمک، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور پیا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں

پریزنٹیشن گرل کئے ہوئے جھینگوں کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے تیار کیا ہوا ساس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فش چلی ڈرائی

سُپر ڈالڈا اسپیشل

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

مچھلی	آدھا کلو	پیاز	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- مچھلی کے فنگرز کاٹ لیں اور ان کو ادرک لہسن، نمک، سرکہ اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ لگا کر رکھ دیں
- پیاز اور ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور مچھلی پر خشک میدہ چھڑکتے ہوئے اس میں تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں پیاز کو دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی اور ہری مرچیں ڈال دیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ بننے والی مچھلی کو ڈش میں نکال کر گرم گرم فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

سی فوڈ اسپیشل

مچھلی کا پلاؤ

اجزاء

مچھلی کے قتلے	ایک کلو
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو سے تین عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانہ	چند دانے
کڑی پتے	حسب پسند
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈالڈا کینولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور دھنیا ملائیں اور اس میں زیرہ اور ہری مرچیں پیس کر شامل کر دیں۔
- مسالے کے اس مکسچر سے مچھلی کے قتلوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں۔ چاولوں کو دھو کر بھگو دیں۔
- ڈالڈا کینولا آئل کو کڑاہی میں ڈیپ فرائنگ کے لئے گرم کریں اور مصالحہ لگی ہوئی مچھلی کو اس میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔
- کھلے پین میں چاول بنانے کے لئے مچھلی فرائی کیا ہوا ڈالڈا کینولا آئل چار کھانے کے چمچ ڈالیں اور اس میں رائی، میتھی دانہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں۔
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں مچھلی کا بچا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔
- چار پیالی پانی اور نمک ڈال کر ابال آنے دیں پھر اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں۔
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو ان پر مچھلی کے فرائی کئے ہوئے قتلے رکھ کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن گرم گرم مچھلی کے پلاؤ کو ڈش میں نکال کر سلاد اور رائتے کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سی فوڈ اسپیشل

پکلڈ فش

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	میدہ	دو کھانے کے چمچ	ہری پیاز	ایک سے دو عدد	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پیاز	ایک عدد	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ		
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	گاجر	ایک عدد	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس پر نمک، سفید مرچ، میدہ اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور ان قتلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک کو فرائی کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں نمک، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر دیں
- جب ابال آنے لگے تو دو چمچ سادے پانی میں کارن فلار کو گھول کر اس میں شامل کر دیں
- ساس ہلکا سا گاڑھا ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار مچھلی کا گارلک بریڈ کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

صحت کا خزانہ

ہاٹ اینڈ ساور سوپ

اجزاء

چکن بریسٹ	ایک عدد	تازہ لال مرچیں	تین سے چار عدد	شہد/براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	یخنی	چار پیالی		
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد		
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	سرکہ	تین کھانے کے چمچ	ٹماٹو کیچپ	چار کھانے کے چمچ		

ترکیب

- ادرک، لہسن اور لال مرچوں کو چوپ کرلیں اور چکن بریسٹ کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کرکے اس میں چکن کو سنہری ہونے تک فرائی کرلیں، پھر اس میں پسی ہوئی مرچوں کا پیسٹ ڈال کر فرائی کریں
- ایک پیالی میں، سویا ساس، سرکہ، نمک، سفید مرچ اور شہد ملالیں اور مرچیں فرائی ہونے کے بعد یہ مکسچر اس میں ڈال دیں
- گرم یخنی اور ٹماٹو کیچپ شامل کرکے پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکائیں اور چولہے سے اتارلیں
- سوپ میں ایک منٹ تک تیزی سے چمچ چلائیں پھر آہستہ آہستہ پھینٹا ہوا انڈا شامل کردیں
- دوبارہ سے چولہے پر رکھ کر ایک سے دو منٹ گرم کرلیں

پریزنٹیشن گرم گرم پیالے میں نکال کر کروٹن (سنہری فرائی کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چھوٹے ٹکڑے) کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسٹفڈ کیپسیکم (Stuffed Capsicum)

اجزاء

شملہ مرچیں	تین سے چار عدد	نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
مچھلی	دو ٹکڑے	لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- مچھلی کو صاف دھوکر اس کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، شملہ مرچ کو درمیان سے دو ٹکڑوں میں کاٹ کر بیج نکال لیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا کر اس میں لہسن کو فرائی کریں پھر مچھلی ڈال کر فرائی کرتے ہوئے اس پر نمک، کالی مرچ اور میدہ چھڑک دیں
- اچھی طرح فرائی کرکے چولہے سے اتارلیں اور شملہ مرچ میں اس مکسچر کو بھردیں
- شملہ مرچ پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پر پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل کرلیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کران مرچوں کو اسٹارٹر کے طور پر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فش لولی پفس

اجزاء

مچھلی	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت	لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت				

ترکیب

- مچھلی کو دھو کر اس کی دو انچ کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں اور انھیں نمک، لہسن، لال مرچ اور چلی ساس کے ساتھ میرینیٹ کرلیں
- سموسے کی پٹیوں کو ایک انچ چوڑا کاٹ لیں اور مچھلی کی بوٹیوں پر لپیٹ دیں
- لکڑی کی چھوٹی سیخوں کو گرم پانی میں ڈبو کر اسے مچھلی کی بوٹیوں میں لگا دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے احتیاط سے سیخوں سے پکڑ کر سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن شام کی چائے پر بچوں کو یہ مزیدار اسنیکس میش پوٹیٹو کے ساتھ سرو کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

کڈز اسپیشل

ایپل پائی بریڈ

اجزاء

اجزاء	مقدار
میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
خشک خمیر	دو چائے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد
خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
دار چینی پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
براؤن شوگر	تین کھانے کے چمچ
دودھ	ایک چوتھائی پیالی
مارجرین یا مکھن	حسب ضرورت

ترکیب

- میدے میں نمک، خمیر، چینی، انڈا، خشک دودھ اور دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں۔ پھر نیم گرم دودھ سے گوندھ لیں (اگر ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی استعمال کرلیں)
- اسے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں، جب پندرہ سے بیس منٹ بعد پھول جائے تو اسے دوبارہ گوندھ کر اس کی ایک چوتھائی انچ موٹی چپاتی بیل لیں
- چپاتی پر تین کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن پھیلا کر لگائیں اور اس پر چار کھانے کے چمچ براؤن شوگر اور دار چینی چھڑک دیں
- پھر اس کی فلنگ تیار کرلیں: آدھا کلو سخت سیب کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ان پر ایک لیموں کا رس، چار کھانے کے چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی دار چینی اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ملائیں۔ درمیانی آنچ پر پکا کر اس کا پانی خشک کرلیں
- فلنگ کو ٹھنڈی کر کے تیار کی ہوئی چپاتی پر پھیلا کر ڈال دیں اور چپاتی کو دونوں طرف سے اٹھا کر رول کرلیں
- ڈبل روٹی بنانے والے ٹن کو چکنا کر کے اس پر خشک میدہ چھڑک لیں اور رول کو احتیاط سے اٹھا کر اس میں رکھ دیں۔ کچن ناول سے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں
- پھر گرم کیے ہوئے اوون میں 200°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن گرم گرم بریڈ کو اوون سے نکال کر سلائس کاٹ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | بیک کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

ہاٹ ساس ویجی ود فش فرائیڈ رائس

اجزاء

چاول	آدھا کلو	ٹماٹر	چھ سے آٹھ عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ	دو عدد	نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں. تین ٹماٹر کے بیج نکال کر ان کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- بقیہ ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر آدھی پیالی پانی یا یخنی کے ساتھ بلینڈ کرلیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چوپ کئے ہوا لہسن اور لال مرچوں کو فرائی کریں اور اس میں بلینڈ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں کٹی ہوئی سبزیوں کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا فرائی کر کے شامل کر دیں
- آخر میں اس میں نمک، سویا ساس، سرکہ، چلی ساس اور براؤن شوگر ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

فش فرائیڈ رائس بنانے کے لئے:

200 گرام فنگر فش کو ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ لگا کر رکھیں، پھر اس پر ہلکا سا میدہ چھڑک کر اسے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کرلیں۔ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک کھانے کا چمچ چوپ کیا ہوا لہسن فرائی کریں، پھر اس میں ڈھائی پیالی ابلے ہوئے ٹھنڈے کئے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے فرائی کریں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، گاجر، دو کھانے کے چمچ سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں اور آخر میں فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر فش فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پارٹی سینڈوچ لوف

اجزاء

ڈبل روٹی	ایک عدد بڑی	بھنا ہوا قیمہ	ڈیڑھ پیالی	سبز پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	کریم چیز	ایک پیالی
چکن بریسٹ	ایک عدد	انڈے	تین سے چار عدد	زیتون	حسب پسند	مایونیز	دو پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ کُٹی پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ		ہری چٹنی	حسب ضرورت	مارجرین یا مکھن	حسب ضرورت

ترکیب

- ثابت (بغیر کٹی ہوئی) ڈبل روٹی کی لمبائی کے رخ پر سلائسز کاٹ لیں اور ان پر مارجرین لگا کر پلاسٹک میں لپیٹ کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ کر جو کو کٹ لگا لیں اور اس پر نمک لہسن اور کالی مرچ لگا کر رکھ دیں
- گرل پین کو آنچ پر دس منٹ گرم کریں پھر اس پر مارجرین یا مکھن ڈال کر چکن بریسٹ کو دونوں طرف سے تیز آنچ پر گرل کر لیں۔ سنہری ہونے پر گرل سے ہٹا کر چکن کے ریشے کر لیں
- مایونیز اور کریم چیز کو ملا لیں اور دو حصے کر لیں ایک حصے میں سبز پیسٹ شامل کر لیں اور اس پیسٹ کو مارجرین لگی ہوئی سلائسز پر لگا لیں
- اب سلائسز پر باری باری بھنا ہوا قیمہ اور چکن ڈالتے جائیں (پسند کریں تو درمیان میں باریک کٹے ہوئے کھیرے اور ٹماٹر بھی شامل کیے جا سکتے ہیں) تمام سلائسز کو ایک ساتھ کر کے سرونگ ٹرے میں رکھ دیں
- اوپر سے مایونیز اور کریم چیز ملے ہوئے پیسٹ سے کور کر دیں

پریزنٹیشن کٹے ہوئے زیتون اور ابلے ہوئے انڈے سے سجا لیں اور ٹھنڈا کر کے بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: سات سے آٹھ کے لیے

ڈالڈا کا دسترخوان

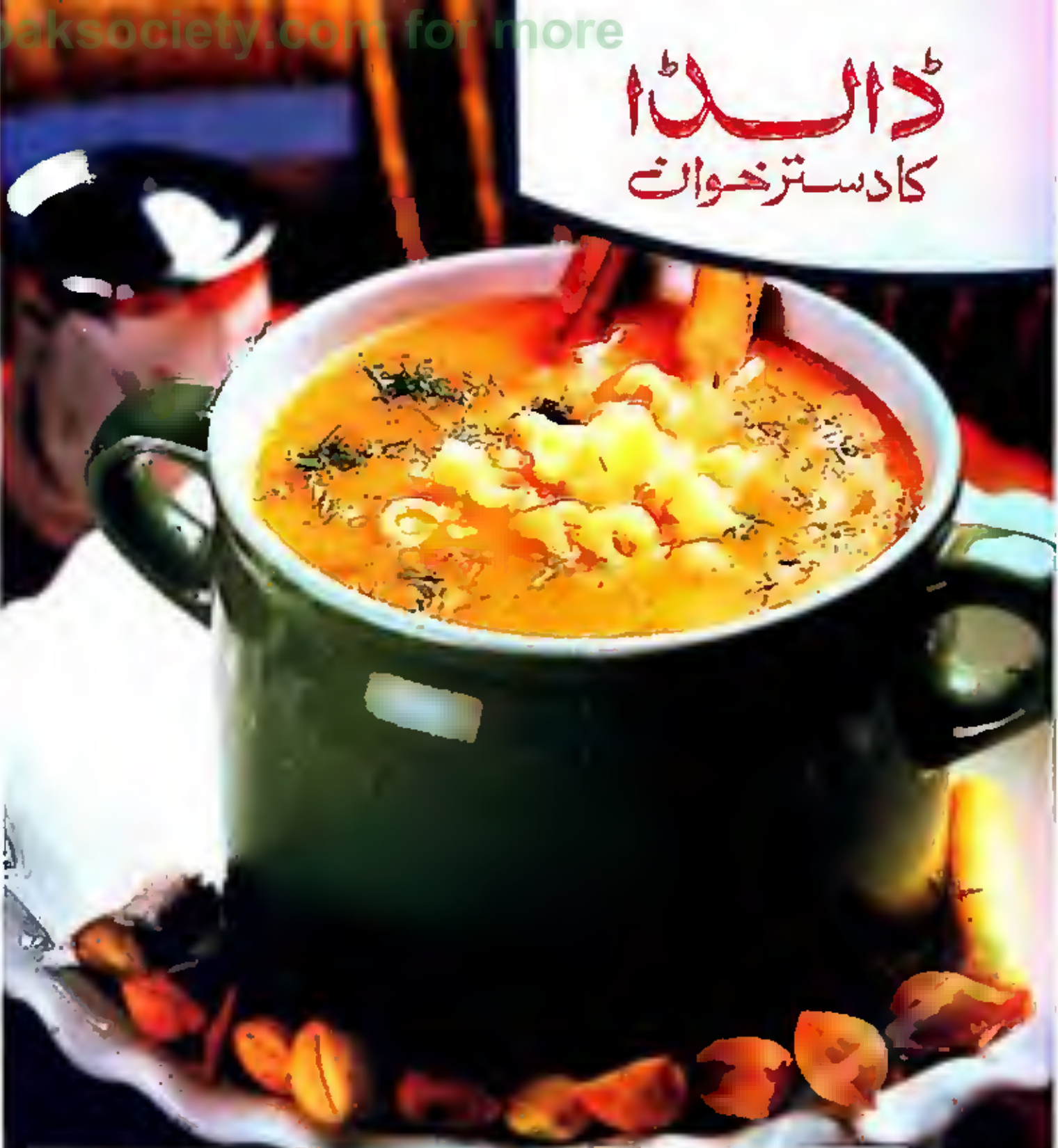
بیف مشروم آملیٹ

اجزاء

چکن	200 گرام	یخنی	تین سے چار پیالی
میکرونی (ابلی ہوئی)	ایک پیالی	میدہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
گاجر	ایک عدد	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
مشرومز	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور گاجر کو فرائی کریں
- پیاز نرم ہونے پر آجائے تو اس میں چھوٹی بوٹیوں کی ہوئی چکن اور نمک ڈال پانچ سے سات منٹ فرائی کریں۔ پھر میدہ ڈال کر بھونیں
- یخنی اور دودھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے چمچ چلاتے ہوئے شامل کرلیں۔ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب سوپ گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، سرکہ، ٹماٹو کیچپ، باریک کٹے ہوئے مشرومز اور کالی مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں
- ابلی ہوئی میکرونی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن گرم گرم سوپ کو پیالوں میں نکال کر اوپر سے پھینٹی ہوئی فریش کریم ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | فرائینگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

چکن نوڈلز سوپ

اجزاء

بٹر بیف	100 گرام	کالی مرچ گردری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد	خشک پارسلے	حسب پسند
مشرومز	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ		

ترکیب

- بٹر بیف کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، مشرومز کو باریک کاٹ لیں
- انڈوں کو بڑے پیالے میں پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ اور پارسلے ملالیں۔ اس مکسچر کو دو حصوں میں کر کے رکھ لیں
- فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے کو ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ پکانے کے بعد اسے پلٹ دیں اور اس پر مشروم اور بیف پھیلا کر ڈال لیں
- پھر انڈے کے آمیزے کا دوسرا حصہ اس کے اوپر ڈال دیں، دو منٹ فرائی ہونے کے بعد احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا فرائی کرلیں

پریزنٹیشن چاہیں تو پلیٹ میں نکالتے ہوئے اس پر چیز کی سلائسز رکھ دیں اور سکتے ہوئے ڈبل روٹی کے توس کے ساتھ اس مزیدار ناشتے کو انجوائے کریں۔

چکن رائس ود چلی پائن ایپل

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	دو عدد	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
چاول	ڈھائی پیالی	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	گاجر	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
انناس	چار سے پانچ قتلے	چینی	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ		
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	تین عدد	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ		

ترکیب

- چاول کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں
- گاجر اور ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں، چکن کے لیگ پیس لے کر انہیں ہلکا سا ابال لیں اور گوشت کو ہڈیوں سے علیحدہ کر لیں (ہڈیوں کو مکمل گلا کر آدھی پیالی یخنی تیار کر لیں) اور باریک کاٹ لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں نمک اور چٹکی بھر سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں نمک اور سفید مرچ کے ساتھ چکن کو تین سے چار منٹ فرائی کر لیں
- یخنی اور چلی ساس ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکا لیں پھر اس میں چاول اور انناس کے چھوٹے کٹے ہوئے ٹکڑے ڈال کر دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح گرم ہونے تک فرائی کریں
- آخر میں کٹی ہوئی سبزیاں، انڈے اور چینی ڈال کر فرائی کریں اور سرکہ اور سویا ساس چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر اسی وقت گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کرسپی چکن فنگرز

اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدرری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
خشک پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	تین چوتھائی پیالی
چاول کا آٹا	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کی باریک اسٹرپس کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور چلی ساس ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- میدہ اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ اور پارسلے ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور چکن فنگرز کو میدے کے آمیزے میں ڈبوتے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن گرم گرم کرسپی چکن فنگرز کو مسٹرڈ مایو کے ساتھ پیش کریں۔

دال مرغ کڑاہی

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن	آدھا کلو
چنے کی دال	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	تین سے چار عدد
دہی	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	چند دانے
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چنے کی دال کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اس میں ہلدی اور ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ابال لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں میتھی دانہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر پچا ہوا لہسن (چار کھانے کے چمچ پانی کے ساتھ) اور ثابت ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- جب ٹماٹر ادھ گلے ہو جائیں تو اس میں نمک اور لال مرچ ڈال دیں اور اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر کا پیسٹ بن جائے
- چکن کو صاف دھو کر کڑاہی میں ڈال دیں اور تیز آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- پھر اس میں دہی کو ایک چوتھائی پیالی پانی کے ساتھ پھینٹ کر ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آ جائے اور دال مکمل طور پر گل جائے تو دونوں کو ملا لیں اور ہری مرچیں، باریک کٹی ہوئی ادرک، ہرا دھنیا اور کالی مرچ ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس منفرد کڑاہی کو ڈش میں گرم گرم نکال کر نان یا روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

گاٹھیے کی سبزی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

گاٹھیے (نمکو والے)	دو پیالی	ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
لہسن	دو سے تین جوئے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- لہسن، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ہلدی، نمک، لال مرچ اور ٹماٹر ڈال دیں۔ اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں۔
- گاٹھیے ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیں اور دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں۔

پریزنٹیشن اس مختلف اور جھٹ پٹ بننے والی ڈش کو گھر کے بنے ہوئے پھلکوں کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر پیش کریں۔

چکن رول ود پزا ساس

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ٹماٹر	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
اورنج جوس	دو سے تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کی ران کا بغیر ہڈی کا گوشت لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور ان پر نمک، ادرک لہسن اور ایک کھانے کا چمچ لال مرچ لگا کر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب چکن سنہری ہونے پر آ جائے تو اورنج جوس ڈال دیں، اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- دو پیالی سادہ آٹا اور ایک پیالی میدے میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، نمک اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر گوندھ لیں اور پراٹھے بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں
- پزا ساس بنانے کے لئے ٹماٹر کے سرے کاٹ کر ان پر کٹ لگائیں اور ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ پکا کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- پھر چھلکا نکال کر ٹماٹر کو بلینڈ کر لیں۔ فرائنگ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کٹی ہوئی لال مرچ اور بلینڈ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو نمک، اجوائن اور تھائم چھڑک کر چولہے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں

پریزنٹیشن پراٹھوں پر پزا ساس لگا کر فرائی کی ہوئی چکن رکھ کر رول کر لیں اور گرم گرم مزیدار پراٹھوں کا لطف اٹھائیں۔

چکن تکہ گریوی

اجزاء

چکن (آٹھ ٹکڑوں میں کٹی ہوئی)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (بھون کر پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
جائفل، جاوتری اور چھوٹی الائچی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

گریوی کے اجزاء:

ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
ہری مرچیں	پانچ سے چھ عدد
مکھن یا مارجرین	تین کھانے کے چمچ
ادرک باریک کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر کٹ لگالیں، تمام اجزاء کو ڈالڈا کنولا آئل کے ساتھ ملالیں۔
- اس مکسچر کو چکن کے ٹکڑوں میں اچھی طرح لگا کر کم از کم ایک سے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 180°C ڈگری پر گرم کرلیں۔ مصالحے لگے تکوں کو اوون ٹرے میں رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کریں پھر پلٹ کر اتنی ہی دیر کے لئے بیک کرلیں (پلٹتے ہوئے ہلکا سا مکھن لگالیں)
- اس دوران گریوی کے تمام اجزاء کو ایک پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں، جب گریوی گاڑھی ہونے لگے تو مارجرین یا مکھن ملالیں۔
- ابال آنے پر بیک کئے ہوئے چکن تکے ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر ادرک چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

گرلڈ پزا کباب

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پزا ساس	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر	دو عدد		

ترکیب

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی چوکور بوٹیاں کرلیں اور تینوں سبزیوں کے بھی اسی سائز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- پھیلے ہوئے بڑے پیالے میں نمک، لہسن، لال مرچ، دو کھانے کے چمچ پزا ساس اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر ملالیں
- چکن اور سبزیوں کو اس پیالے میں ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا کر بیس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں
- گرل پین پر ایک طرف چکن ڈال دیں اور دوسری طرف سبزیاں رکھ کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرل کرلیں
- سبزیوں کو نکال کر آنچ تیز کردیں اور چکن پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر چار سے پانچ منٹ گرل کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن گرلڈ سبزیوں اور چکن کو گرم گرم پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے پزا ساس اور کش کیا چیز ڈال کر گارلک بریڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | گرل کرنے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بھنڈی اور آلو کی کڑاہی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

بھنڈی	آدھا کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- بھنڈیوں کو صاف دھو کر خشک کرلیں اور ان کے سرے کاٹ کر درمیان سے چیرا لگالیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور ان میں بھنڈیوں کو تیز آنچ پر ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی کڑاہی میں لمبائی میں کٹے ہوئے آلو کے قتلوں کو بھی فرائی کرلیں
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں لہسن کو سنہرا فرائی کرلیں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، دھنیا، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، ٹماٹر کا پیسٹ، چلی ساس اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں
- ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر مصالحے کو تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، پھر اس میں فرائی کی بھنڈیاں اور کے قتلے ڈال کر قصوری میتھی چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

بیف کینولینی

اجزاء

قیمہ	200 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
مشرومز	تین سے چار عدد
زیتون	چار سے پانچ عدد
میدہ	ڈھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
نیم گرم دودھ	تین چوتھائی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
ساس کے اجزاء:	
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
میدہ	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ
چیڈر چیز	ایک پیالی

ترکیب

- اس ڈش کو بنانے کے لئے پہلے کینولینی بنالیں۔ اس کے لئے میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ پھر اسے آٹا گوندھنے والے تسلے میں ڈال دیں۔ نیم گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو چائے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں، میدے میں یہ دودھ تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- قیمے کو لہسن، نمک اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں قیمہ ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں تمام سبزیاں چوپ کر کے ڈالیں اور ایک سے دو منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے۔
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بیل کر توے پر سینک لیں اور ان کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ فلنگ ڈال کر رول کر لیں۔

ساس بنانے کے لئے:

- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں میدہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر اس میں چکن پاؤڈر اور لال مرچ ڈال کر ایک منٹ فرائی کر لیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ ڈالتے ہوئے چمچ چلاتے رہیں، جب ہلکا سا گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں اور اس میں اجوائن اور تھائم چھڑک دیں۔ اسے ایک اوون پروف ڈش میں ڈال دیں۔
- ساس میں تیار کی ہوئی کینولینی رکھیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180⁰C پر گرم کر لیں اور ڈش کو اوون میں رکھ کر گرل جلا دیں۔ تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں۔

پریزنٹیشن یہ گرم گرم کینولینی بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے غذائیت سے بھرپور ہے۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

دلیے کی لپّی

اجزاء

گندم کا دلیہ	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
چینی	تین چوتھائی پیالی	کشمش	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو سے تین کھانے کے چمچ		

ترکیب

- دلیے کو ململ کے کپڑے سے صاف پونچھ لیں اور پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں ہلکی آنچ پر بھونیں
- الائچی کے دانے نکال کر ایک چائے کا چمچ چینی کے ساتھ پیس لیں اور کشمش کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں
- جب دلیہ بھوننے کی خوشبو آنے لگے تو اس میں چینی، الائچی اور دو پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب دلیہ گل جائے تو کشمش ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

سردیوں کے موسم میں گرم گرم پیش کریں یا چاہیں تو دودھ کے ساتھ ملا کر بھی کھایا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

مینگو سورل چیز کیک (Mango Swirl Cheese Cake)

اجزاء

کریم چیز	ایک پیالی	فریش کریم	تین چوتھائی پیالی	سادہ بسکٹ (چورا کئے ہوئے)	ڈیڑھ پیالی	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
آم	دو عدد بڑے	چینی	آدھی پیالی	جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- مارجرین یا مکھن کو کیک پین (اس کیک کو بنانے کے لئے loose bottom pan استعمال کیا جاتا ہے، جس کا پیندا نیچے سے علیحدہ ہوجاتا ہے) میں ڈال کر گرم اوون میں دو سے تین منٹ کے رکھیں، جب پگھلنے لگے تو اسے اوون سے نکال کر اس میں بسکٹ کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس پین کو فریزر میں رکھ دیں
- ایک آم کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک آم کو بلینڈ کرلیں۔ کریم اور چیز کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- جیلاٹن کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈال کر اچھی طرح حل کرلیں
- ایک پیالے میں کریم چیز، چینی اور فریش کریم کو ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر اس میں جیلاٹن ملا کر پھینٹ لیں
- اس مکسچر میں سے آدھی پیالی مکسچر نکال کر اس میں بلینڈ کیا ہوا آم ڈال کر پھینٹ کر رکھ لیں
- تیار کئے ہوئے کیک پین میں کریم چیز کا آدھا مکسچر ڈالیں اور اس پر کٹے ہوئے آم کو ڈال کر دوبارہ سے آدھا مکسچر ڈال دیں
- اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اسے فریزر سے نکالیں اور آم ملے ہوئے چیز کے مکسچر کو دوبارہ سے پھینٹ کر کیک پر پھیلا کر ڈال دیں
- اب اس کیک کو چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن اس کیک کو یخ ٹھنڈا پیش کیا جاتا ہے اور آم کے بجائے کسی بھی حسب پسند پھل کے ساتھ بنایا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: چھ سے آٹھ گھنٹے | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

دلیے کی پِنّی

اجزاء

گندم کا دلیہ	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو سے تین کھانے کے چمچ
چینی	تین چوتھائی پیالی	کشمش	آدھی پیالی		

ترکیب

- دلیے کو ململ کے کپڑے سے صاف پونچھ لیں اور پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں ہلکی آنچ پر بھونیں
- الائچی کے دانے نکال کر ایک چائے کا چمچ چینی کے ساتھ پیس لیں اور کشمش کو صاف کرکے دھو کر رکھ لیں
- جب دلیہ بھوننے کی خوشبو آنے لگے تو اس میں چینی، الائچی اور دو پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب دلیہ گل جائے تو کشمش ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

سردیوں کے موسم میں گرم گرم پیش کریں یا چاہیں تو دودھ کے ساتھ ملا کر بھی کھایا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لیے

مینگو سورل چیز کیک (Mango Swirl Cheese Cake)

اجزاء

کریم چیز	ایک پیالی	فریش کریم	تین چوتھائی پیالی	سادہ بسکٹ (چورا کیے ہوئے)	ڈیڑھ پیالی	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
آم	دو عدد بڑے	چینی	آدھی پیالی	جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- مارجرین یا مکھن کو کیک پین (اس کیک کو بنانے کے لئے loose bottom pan استعمال کیا جاتا ہے، جس کا پیندا نیچے سے علیحدہ ہو جاتا ہے) میں ڈال کر گرم اوون میں دو سے تین منٹ کے رکھیں، جب پگھلنے لگے تو اسے اوون سے نکال کر اس میں بسکٹ کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اس پین کو فریزر میں رکھ دیں
- ایک آم کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک آم کو بلینڈ کرلیں۔ کریم اور چیز کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- جیلاٹن کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈال کر اچھی طرح حل کرلیں
- ایک پیالے میں کریم چیز، چینی اور فریش کریم کو ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر اس میں جیلاٹن ملا کر پھینٹ لیں
- اس مکسچر میں سے آدھی پیالی مکسچر نکال کر اس میں بلینڈ کیا ہوا آم ڈال کر پھینٹ کر رکھ لیں
- تیار کئے ہوئے کیک پین میں کریم چیز کا آدھا مکسچر ڈالیں اور اس پر کٹے ہوئے آم کو ڈال کر دوبارہ سے آدھا مکسچر ڈال دیں
- اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اسے فریزر سے نکالیں اور آم ملے ہوئے چیز کے مکسچر کو دوبارہ سے پھینٹ کر کیک پر پھیلا کر ڈال دیں
- اب اس کیک کو چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن اس کیک کو یخ ٹھنڈا پیش کیا جاتا ہے اور آم کے بجائے کسی بھی حسب پسند پھل کے ساتھ بنایا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: چھ سے آٹھ گھنٹے | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ریڈرز ریسپی کونٹیسٹ وِنر

ابوظہبی سے اریبہ فہیم فاروقی قرار پائی ہیں

پنیر کوفتے

اجزاء

کاٹیج چیز	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
آلو	ایک عدد
پیاز	دو عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کھویا	دو کھانے کے چمچ
کاجو، بادام	آدھی پیالی
پستے	آدھی پیالی
فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- ابلے ہوئے آلو کو میش کرلیں اور اس میں کاٹیج چیز، کھویا، نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- چھوٹے چھوٹے کوفتے بنائیں اور ان کے درمیان میں کٹے ہوئے پستے بھر کر اچھی طرح بند کردیں
- ان کوفتوں کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں اور ڈبل روٹی کے چورے میں رول کرلیں، کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کرکے ان کوفتوں کو سنہری فرائی کرلیں
- گریوی بنانے کے لئے پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں پکی پسی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں نمک، سفید مرچ، پسے ہوئے کاجو ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور کوفتے ڈال کر اوپر سے کریم ڈال دیں۔ گرم مصالحہ چھڑک کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار ڈش کو چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھایا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اریبہ فہیم فاروقی کا تعارف

آپ اولیولز کی طالبہ ہیں۔ فرصت ملتے ہی کھانے

ڈالڈا کا دسترخوان
Recipe Contest
ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی
جانب تحریر کیجیے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجیے۔
کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے۔
میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا براہِ مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کرکے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
P.O. Box 3660 ،0800-32532
dalda.advisory@daldafoods.com
www.daldafoods.com
59
READING Section

خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔

اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ____________________ نام

Address: ____________________ پتہ

Phone No: ____________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: ____________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

Revelation Inc. 2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

فون (ٹول فری): 0800-32632، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

''اجزاء کا صحیح تناسب لاتا ہے ذائقہ''

شیف اسد لطیف سے ملئے

شاہین ملک

معاشرے، تہذیب اور ثقافتی ترقی کے بعد کھانوں کی اقسام بڑھ گئی ہیں۔ اب کھانا پکانا ایک آرٹ ہے۔ دنیا کا شائد ہی کوئی ایسا خطہ ہو جہاں صرف مقامی کھانے کھائے جاتے ہوں۔ دنیا گلوبل ولیج بن چکی ہے اور ہمارے ماہر پکانے والوں نے دنیا بھر کے کھانے پکانے میں مزید مہارت حاصل کی۔ اس لئے بھی میڈیا تک ان کی رسائی ہوگئی۔ پاکستان میں فوڈ چینلز کی نشریات نے پکانے والوں کو اعلیٰ سماجی رتبہ عطا کیا۔ اب ثقافتی انداز اور سماجی ترقی میں ان سیلیبریٹی شیفز کا بے حد اہم کردار ہے۔ ہماری آج کی شخصیت بھی سیلیبریٹی شیف ہیں۔ آپ انہیں ٹی وی پر انواع واقسام کے کھانے بناتے دیکھتے رہے ہیں۔ یہ کراچی کے فور اسٹار ہوٹل ریجنٹ پلازا کے Taste Development Chef بھی ہیں۔

''اس فور اسٹار ہوٹل میں آپ کے ذمے کیا کام ہیں؟''

''میرا اہم کام پلاننگ کا ہے۔ پاکستانی کانٹی نینٹل، تھائے، چائنیز، اٹالین اور دوسرے کھانوں کے مینیو میں آج کیا ڈشز شامل ہونی چاہئیں اور متعلقہ شعبوں مثلاً اجزاء کی خریداری، معیار اور مددگاروں کی آراء کے ساتھ ساتھ چھوٹے بڑے مسائل کا حل تلاش کرنا ہے۔ کچھ نئے ذائقے، کچھ تبدیلیوں کے ساتھ نئی اور منفرد ڈشز کے لئے کام کرتا ہوں اس لئے

Chef Taste Development میں ہی ہوں۔ اس میں کھانوں اور اجزاء کی کوالٹی اور ذائقوں کی تشکیل کرنا پھر مرحلہ وار ترکیبوں کو بنتے ہوئے جانچنا کڑی ذمہ داری ہوتی ہے"۔

"ٹیلی ویژن پر کھانا پکانا سکھانا زیادہ آسان ہے یا مشکل جاب ہے؟"

"میں 12 برس سے ٹیلی ویژن کا شو کر رہا ہوں۔ اب کوئی مشکل نہیں، پہلے بھی ایک گھنٹے کی یہ مصروفیت بہت دلچسپ تھی اور آج بھی ہے۔ گو کہ دیکھنے والوں کو ایک گھنٹے میں پکتے ہوئے کھانے کو دیکھنا بہت آسان کام لگتا ہے مگر مجھے اس کا ہوم ورک کرنا ہوتا ہے۔ کیا پکانا ہے، کیا خریداری کرنی ہے؟ اجزاء میں سبزیاں، گوشت اور دوسرے مصالحہ جات کتنی مقدار میں لینے اور ذخیرہ کرنا ہے بہت توجہ اور وقت طلب کام ہے لیکن مجھے یہ چینل بہت عزیز ہے۔ یہاں مجھے بہت عزت اور محبت ملی ہے اسی لئے دوسرے چینلز سے کام کی آفر آنے کے باوجود میں وہاں نہیں گیا۔ میرا یہ ماننا ہے کہ اگر آپ کو کسی جگہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے تو آپ ایک ہی جگہ جم کر کام کیجئے۔ اللہ کا شکر ہے کہ مجھے یہاں اور اپنے ٹی وی چینل کا ماحول اور لوگ بہت عزیز ہیں اور میں مطمئن ہوں۔ چینل کے سی ای او عامر صاحب بہت اچھے اور دوستانہ ماحول میں کام لیتے ہیں اسی لئے میری اس ادارے سے ایسوسی ایشن بن گئی ہے"۔

"کالرز آپ سے کیسے کھانے پکانے سیکھنا چاہتے ہیں؟"

"کانٹی نینٹل اور بیکنگ کا رجحان بڑھ گیا ہے۔ بیکری آئٹمز میں بھی اب صرف کیک اور پیسٹریز ہی نہیں بنتیں۔ ہزاروں اقسام کے کھانے بننے لگے ہیں، کانٹی نینٹل کا دائرہ بھی وسیع ہو گیا ہے۔ پہلے کسی زمانے میں لوگ صرف فروٹ کیک یا فریش کریم کیک ہی بناتے تھے اب تو خواتین کسٹمائزڈ کیکس اور نمکین کھانوں میں تنوع کے ساتھ پکوان تیار کرتی ہیں اور یہی سیکھنا بھی چاہتی ہیں"۔

"آپ کی تعلیمی قابلیت کیا ہے اور کیا آپ نے دوران ملازمت تربیت لی ہے؟"

"میں نے ماسٹرز کرنے کے بعد ٹیکسٹائل ڈیزائننگ پڑھی اور انڈس یونیورسٹی کراچی میں اس مضمون کا ڈیپارٹمنٹ قائم کیا۔ اپنا کاروبار بھی کیا۔ اپنا لیبل Asad Artlier کے نام سے بنایا اور فیشن ڈیزائننگ کی۔ اب بھی آرڈر پر کام کرتا ہوں۔ پکانے سے جنون کی حد تک دلچسپی تھی اس لئے PC، Ramada اور کل کے Taj Mehal اور آج کے ریجنٹ پلازہ میں تربیت لی اور PITHM سے باقاعدہ فارغ التحصیل ہوں"۔

"فیشن ڈیزائننگ اور کھانا پکانے دونوں دلچسپ سہی مگر بے حد توجہ چاہنے والے کام ہیں، آپ اپنا وقت کیسے تقسیم کر لیتے ہیں؟"

"یہی تو آرٹ ہے کہ دونوں کاموں سے انسیت ہے اور دونوں ہی آرٹ سے منسلک شعبے ہیں۔ ڈش ڈیزائن کرنا بھی میرا مشغلہ ہے۔ میں ہوٹل کی ملازمت کو اپنا ولولہ بھی سمجھتا ہوں۔ اس لئے انسان جس کام میں دلچسپی رکھتا ہے اس کے لئے وقت کا نکالنا مسئلہ نہیں ہوتا"۔

"اپنی فیملی کے بارے میں کچھ بتائیں؟"

"میرے دو بچے ہیں اور بیوی گھریلو خاتون ہیں لیکن مختلف اداروں کے پروگراموں میں بطور کوکنگ ایکسپرٹ شرکت کرتی رہتی ہیں۔ بیٹی بریرہ بڑی ہے اور صرف 7 برس کی عمر میں کسی بھی کھانے کو چکھ کر اجزاء کی تفصیل بتا دیتی ہے۔ بیٹا چھوٹا ہے مگر یہ دونوں برگر، پاستا، اسپیگیٹی اور پراٹھا رول بنا لیتے ہیں"۔

"اگر بچے آپ کی فیلڈ میں آنا چاہیں تو آپ کا کیا ردعمل ہوگا؟"

"ویسے تو بیٹی بریرہ کو میڈیکل کا شعبہ پسند ہے لیکن اگر وہ اس شعبے میں آنا چاہے تو ضرور آ سکتی ہے"۔

> میری انسپریشن کوکب خواجہ ہیں۔ میں نے ان سے بہت سی باتیں سیکھیں۔ ان کی نفاست، رکھ رکھاؤ، پکانے کا انداز اور ان کے برتنوں کا انتخاب مجھے بہت بھاتا ہے

"آپ نے PITHM سے باقاعدہ پکانے کی تربیت لی۔ اس اور ایسے دوسرے ادارے اب کہاں تک معیاری رہ گئے ہیں؟"

"معیاری تو ہیں مگر بہت سی چیزیں ایسی سکھا رہے ہیں جو بین الاقوامی ریسٹورنٹس اور ہوٹلز کے معیار کی ہیں۔ مقامی موضوعات پر کم توجہ دی جا رہی ہے۔ کھانوں کے ذائقوں سے کہیں بڑھ کر ان کی پریزنٹیشن پر توجہ دی جا رہی ہے جبکہ میرا کہنا یہ ہے کہ پہلے کھانوں کے فلیور میں مہارت لانی چاہئے۔ مثال کے طور پر ہمارے پاکستانی کھانوں میں نہاری اور پائے ایسے کھانے ہیں جن کی پریزنٹیشن بے حد سادہ ہوتی ہے لیکن ان کے ذائقے کس قدر عمدہ ہوتے ہیں۔ ہمارے لوگ ماسٹر شیف جیسے باہر کے پروگراموں کو دیکھ کر پریزنٹیشن سیکھ رہے ہیں لیکن ذائقہ کیسے آتا ہے، اس نکتے کو سمجھنا چاہئے"۔

"آپ بتایئے کہ ذائقہ موروثی ہوتا ہے، پریکٹس سے آتا ہے یا پھر کیسے آتا ہے؟"

"ذائقہ لانا پڑتا ہے۔ اگر آپ نے کسی ڈش کے اجزاء صحیح تناسب سے استعمال کئے اور اس کے Steps اچھی طرح پورے کئے ہوں تو انشاء اللہ ذائقہ ضرور آئے گا"۔

"آپ کی پسندیدہ شیف کون سی ہستی ہیں؟"

"میری انسپریشن کوکب خواجہ ہیں۔ میں نے ان سے بہت سی باتیں سیکھیں۔ ان کی نفاست، رکھ رکھاؤ، پکانے کا انداز اور ان کے برتنوں کا انتخاب مجھے بہت بھاتا ہے۔ اس کے بعد تو پھر کئی لوگ آ گئے مگر جو بات کوکب خواجہ کی ہے وہ انہی کی ہے"۔

"شاندار اور سب سے بڑھ کر ذائقے دار کھانے بنانے والے آپ اسد صاحب اگر باہر کھانا کھانے جائیں تو کس جگہ کا انتخاب کریں گے؟"

"مجھے کراچی کے MövenPick کا پاکستانی اور بچوں کو Ramadha ہوٹل ان دونوں جگہوں کا کھانا، ماحول، آرائش اور عملے کا رویہ بے حد عمدہ ہے جہاں ڈھونڈنے سے بھی کوئی خامی نہیں ملتی"۔

"آپ کب تک اپنا ذاتی ریسٹورنٹ بنا رہے ہیں؟"

"میں نے بیکری کے آئیڈیے پر کام کیا ہے۔ بہت جلد منفرد انداز کی بیکری بنانے کا ارادہ ہے۔ فی الحال مصروفیات زیادہ ہیں کچھ کمپنیوں کے ساتھ اور بین الاقوامی سطح کے ہوٹلز کے ساتھ تربیتی مراحل طے کر رہا ہوں جوں ہی فراغت ملی اپنا کام شروع کروں گا"۔

"اس شعبے میں نئے آنے والوں اور عوام کے لئے کوئی رائے، کوئی مشورہ دینا چاہیں گے؟"

"سیکھنے کے لئے آنے والوں کو ایک عزم لے کر آنا چاہیے۔ پیسہ تو کہیں اور سے بھی کمایا جا سکتا ہے مگر صرف Scope دیکھ کر کوئی روزگار اپنا لینا کافی نہیں ہوتا۔ عوام کو یہی کہنا چاہوں گا کہ جو بھی کھائیں اچھا کھائیں، صحت بخش کھانے کھائیں، باہر سے کھائیں تو تسلی کر لیں کہ کھانے صفائی ستھرائی سے بنے ہیں۔ پکانے اور پیش کرنے کے برتن صاف ستھرے ہوں تو ہی کھائیں ورنہ اچھا یہی ہے کہ گھر ہی میں کھا لیں۔ حال ہی میں سنگاپور گیا وہاں ہر تیسری دکان کھانے سے متعلق ہے اور پتا چلا کہ وہاں کے 80% فیصد لوگ گھروں سے باہر کھانا کھاتے ہیں۔ ہمارے یہاں بھی اب یہی صورتحال ہے تیزی سے ریسٹورنٹس کھل رہے ہیں اور ہم کہتے ہیں کہ مہنگائی ہو رہی ہے۔ مہنگائی تو اپنی جگہ متاثر کر رہی ہے دراصل ہمارا طرز زندگی بہتر ہوتا جا رہا ہے ورنہ ہم وہی ہیں جو ٹماٹو کیچپ اور مایونیز کبھی کبھار کھاتے تھے"۔

مصالحے صحت کے رکھوالے، ہماری ہانڈیوں کے ذائقے

یہ بچاتے ہیں موسمی تغیرات سے بھی

دھنیا

دھنیے کی سبز پتی ہمارے عام روزمرہ کے کھانوں میں روزانہ ہی استعمال ہوتی ہے۔ اگر آپ اسے استعمال نہیں کر رہے تو جان لیجئے کہ بڑی تکلیف مثلاً جوڑوں کا درد، بڑھا ہوا کولیسٹرول اور پٹھوں کی سختی جیسی کیفیت میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ دھنیے کے بیج بھی ہمارے کھانوں میں شامل ہوتے ہیں یہ کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ان میں وٹامن C پایا جاتا ہے۔ اس کی جراثیم کش خصوصیات اس سے علیحدہ ہیں۔ ایام کی بے قاعدگی اور جلدی امراض میں بھی تازہ دھنیا کھانا مفید ہے جبکہ بیجوں میں شامل قدرتی مرکبات جسم کو زہریلے اور فاسد مادوں سے نجات دلاتے ہیں۔ سبز دھنیے کو ایک گلاس صاف پانی میں بھگو کے رکھ دیں اور نہار منہ یا ناشتے کے ساتھ ڈنڈی اور پتیوں سمیت کھا سکیں تو کھالیں ورنہ پانی پی لیں۔ کولیسٹرول کنٹرول ہونے میں مدد ملے گی۔

لونگ

لونگ کے پودے پر لگی کلیاں کھلنے سے پہلے توڑ کر خشک کیا جاتا ہے اور یہ بازاروں میں عام دستیاب ہوتا ہے۔ یہی وہ خشک کلیاں ہیں جنہیں ہم مختلف پکوانوں میں مصالحے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اس میں بھی جراثیم کش خصوصیات موجود ہیں۔ یہ بدبودار سانس کو خوشگوار بنانے اور دانتوں کے درد میں بے حد موافق ہے۔ لونگ جسمانی قوت مدافعت اور نظام ہضم کو قوی تر کرتا ہے۔ کھانسی میں بھی افاقہ دیتا ہے اور پٹھوں کی اینٹھن بھی دور کرتا ہے۔ مرغن غذاؤں کے بھاری پن کو متوازن کرتا ہے۔

زیرہ

یہ سانسوں کو خوشبودار بنانے کے علاوہ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ معدے کے افعال میں خلل کی وجہ سے گیس بننے، اپھارہ اور پیٹ پھولنے کی شکایت رفع کرتا ہے۔ اس میں بھی جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ نزلہ، زکام میں مفید ہے اور کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایام کی شکایات بھی دور کرتا ہے۔

ہلدی

اس مصالحے کے جہاں طبی فوائد ہیں وہیں جمالیاتی فوائد بھی ہیں۔ ہماری ہانڈی کو رنگ اور ذائقہ دینے والی ہلدی جوڑوں کے درد، جلدی امراض، ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں اور اندرونی ورموں کے لئے ایک تریاق مصالحہ ہے۔ پانی یا دودھ میں چٹکی بھر ہلدی ملا کر پینے سے قوت مدافعت بڑھتی ہے اور زخم اگر ہوں تو جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

دار چینی

میٹھے اور نمکین دونوں ذائقوں میں استعمال ہونے والی دار چینی درخت کی اندرونی چھال ہے اور قدرت نے اسے آئرن، کیلشیم، فائبر اور میگنیز سے بھرپور رکھا ہے۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ مصالحہ خون میں گلوکوز کی سطح اعتدال میں رکھتا ہے۔

سبز الائچی

الائچی کو ہاضمے کے مسائل مثلاً متلی، تیزابیت، گیس، قبض، بھوک کم لگنے میں مفید پایا گیا ہے۔ سبز الائچی کے دانوں میں پایا جانے والا تیل وائرس، جراثیم اور فنگس کو دور کرتا ہے۔ منہ اور حلق کے انفیکشن میں بھی مفید ہے۔ اس میں بلڈ پریشر کم کرنے اور خون میں پھٹکیاں بننے سے روکنے کی خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔

کچھ کھائیں کچھ بچائیں

فروٹ فیس ماسک سے دلکشی بڑھائیں

تمثیلہ زاہد

اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک نعمت پھل ہیں۔ پھل نہ صرف جسمانی عضلات کو طاقتور اور تندرست بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں بلکہ اس کا استعمال جلد پر بھی انتاہی فائدہ مند ہے۔ یہ اندرونی اور بیرونی جلد کے دونوں حصوں میں یکساں فائدہ مند ہوتے ہیں۔ پھلوں کے اندر ایسے قدرتی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو ہماری جلد پر براہ راست اثر انداز ہو کر انہیں ایک نئی دلکشی اور توانائی عطا کرتے ہیں۔

فروٹ ماسک:

آج کل گھریلو ماسک تیار کرنے کا رجحان خواتین میں بڑھتا جا رہا ہے۔ گھر میں بنائے جانے والے ماسک کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہر طرح کے کیمیکل سے پاک ہوتے ہیں۔ گھریلو ماسک پھلوں، سبزیوں، انڈوں سے تیار کیے جاتے ہیں۔ انڈے کی سفیدی ہر قسم کی جلد کے لئے موزوں اور کیلشیم سے بھرپور ہوتی ہے۔ خواتین عموماً انڈے کا ماسک چہرے پر استعمال کرتی ہیں۔ گھریلو ماسک استعمال کرنے سے قبل یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی جلد کی نوعیت کیا ہے؟ ہم آپ کو مختلف جلد کی اقسام کے مطابق چند گھریلو نسخے بتاتے ہیں بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے ان نسخوں کا استعمال پابندی سے کریں۔

خشک جلد کے لئے ماسک:

پپیتا اور کیلا ہم وزن لے کر اچھی طرح میش کر لیں پھر اس میں ایک ٹی اسپون شہد ڈال کر مکس کریں۔ اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں، آدھے گھنٹے بعد دھولیں۔ خشک جلد پر یہ ماسک کرشماتی اثر دکھائے گا۔ کیلے میں وٹامن، کیلشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ حساس جلد کے لئے کیلے کا ماسک مفید ہے۔ یہ جلد کو ڈھیلا ہونے سے بچاتا ہے اور تادیر جوان رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ شہد، دودھ ہم وزن لے کر آمیزہ تیار کر لیں پھر اس میں جو کا آٹا ملائیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگا کر خشک ہونے تک چھوڑ دیں پھر منہ دھولیں۔ خشک جلد کو ایسی ملائمت عطا ہوگی کہ آپ حیران ہو جائیں گی۔

ایک کھانے کا چمچ ایلوویرا کا گودا اور ایک کھانے کا چمچ شہد اچھی طرح مکس کریں اور چہرے اور گردن پر لگا کر چھوڑ دیں۔ پندرہ منٹ بعد پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ اب اپنے چہرے پر ذرا سی دیر میں نظر آنے والے فرق کو دیکھئے۔ خشک جلد کے لئے یہ ماسک موزوں ترین ہے۔ حساس جلد پر بھی یہ ماسک لگایا جا سکتا ہے۔

نارمل جلد کے لئے ماسک:

چند اسٹرابیری ایک کپ میں ڈال کر اچھی طرح میش کر لیں پھر اس میں ایک ٹی اسپون عرق گلاب مکس کر کے چہرے پر لگالیں۔ اب اس ماسک کو چہرے پر پندرہ منٹ کے لئے خشک ہونے دیں پھر نیم گرم پانی سے صاف کر لیں۔ قدرتی نکھار اور چمک کے لئے اسٹرابیری جلد کے لئے مفید ہوتی ہیں۔

سیب اور کینو کا رس ہم وزن لے لیں۔ چہرے اور گردن پر لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں اور پھر دھولیں اس میں موجود پیکٹین اور وٹامن۔C چہرے کی جھریاں بننے والے عمل کو سست کر دیتی ہیں اور چہرہ جواں رکھتی ہیں۔ بادام کو پیس کر دودھ میں ملا کر ایک پیسٹ بنالیں اب اسے چہرے پر لگائیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے اور جلد میں نرمی آجائے گی۔

چکنی جلد کے لئے ماسک:

ملتانی مٹی، لیموں کا عرق اور عرق گلاب ہم وزن لے کر پیسٹ بنالیں اب یہ ماسک چہرے پر لگالیں۔ بیس منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ چکنی جلد کو کنٹرول کرنے کے لئے یہ ماسک ہفتہ میں تین مرتبہ لگائیں۔

تمام اقسام کی جلد کے لئے ماسک:

خشک خوبانی کا ماسک تمام اقسام کی جلد کے لئے موثر ہے، اس کی تیاری کے لئے دو خشک خوبانیاں لے کر رات بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ اگلے دن اسے ہلکی آنچ پر پکائیں جب اچھی طرح گل جائیں تو انہیں مسل لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس مرکب کو بطور ماسک چہرے پر استعمال کریں۔ دس منٹ بعد پانی سے دھولیں۔

اناس کا ماسک بھی تمام جلد پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس ماسک کے استعمال سے چہرے کے مردہ خلیے زندہ ہو جاتے ہیں۔ چہرے کو تادیر جواں رکھتا ہے۔ ایک چوتھائی کپ اناس کا رس نکال لیں۔ پہلے ایک تہہ چہرے پر لگائیں۔ خشک ہونے پر دوسری تہہ لگائیں۔ اسی طرح تین تہہ در تہہ اس کا رس چہرے پر لگائیں اور آدھے گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

اس کے علاوہ چیکو، آڑو کے گودے کو اسکرب کے طور پر چہرے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہر قسم کی جلد کے لئے کے لئے موزوں ہیں۔ اسکربنگ کرتے ہوئے مساج کا وہی طریقہ ہے جو اوپر بتایا جا چکا ہے۔ قدرتی اور گھریلو نسخے بازار میں موجود ریڈی میڈ اشیاء سے زیادہ کارآمد اور بہتر نتائج مرتب کرتے ہیں۔ یہ آپ کے حسن کو دوام بخشیں گے۔ اپنی زندگی میں ان چیزوں کا استعمال لازمی کر لیں تو نتائج زیادہ بہتر سامنے آئیں گے۔ اچھی جلد کی حفاظت کیجئے اور اسے مزید بہتر بنانے کے لئے آپ کی تھوڑی سی محنت آپ کے چہرے پر رونق کا اضافہ کرے گی۔ آزمائش شرط ہے۔

Trust®
Finest Sanitary Napkins
زندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں
Now Introducing
Ultra Thin
Trust®
Finest Sanitary Napkins
Ultra Thin
8 Pcs. Regular
7 Pcs. Medium
6 Pcs. Large

Faux Bob ہیئر اسٹائل

بنانے میں آسان، دیکھنے میں دلفریب

ہر فیشن اور اسٹائل کچھ وقت کے بعد دوبارہ لوٹ کر آتا ہے اور ایک بار پھر فیشن کا حصہ بن جاتا ہے۔ سو Faux بوب ہیئر اسٹائل بھی نیا نہیں ہے بلکہ پرانا اسٹائل ہے۔ شوبز کی شخصیات اسے اپناتی رہی ہیں۔ اس کی اچھی بات یہ ہے کہ اسے بنانا اور سنوارنا زیادہ مشکل نہیں اور اس کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ اسے بنانے کے لئے بالوں کو ترشوانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

یہ ہلکا پھلکا ہیئر اسٹائل موسم گرما کا اسٹائل مانا جاتا ہے کیونکہ اس میں آپ کے بال سمٹ کر بڑی خوبصورتی کے ساتھ سنور جاتے ہیں اور ماڈرن لک کے ساتھ آپ کی شخصیت پر تاثر دکھائی دیتی ہے۔

آپ کے بال لمبے ہوں یا درمیانے فاکس کے لئے صرف انہیں موڑا جاتا ہے۔ یہ Bob Cut اسٹائل کے قریب ترین ہے۔ اگر کسی خاتون کے بال پتلے ہوں تب بھی فاکس اسٹائل کی بدولت ان میں گھنا پن آجاتا ہے۔

اسٹائل بنانے کا طریقہ:

- سب سے پہلے اپنے بالوں میں ایسا موز لگائیں جو ان میں والیوم پیدا کرے یعنی یہ قدرے گھنے اور پھولے پھولے سے نظر آئیں۔
- ایک میڈیم گول برش کی مدد سے انہیں بلو ڈرائی کر لیں۔
- اپنی پسند کے مطابق مانگ نکالیں اور اگر آپ نے سامنے کی چند لٹوں کو ترشوایا ہوا ہے یعنی Bangs کی کٹنگ کروائی ہوئی ہے تو انہیں چہرے کی سائیڈ میں خوبصورتی سے سیٹ کر لیں۔
- بالوں کے چھوٹے چھوٹے حصے بنا کر انہیں چھوٹے کرلنگ آئرن کی مدد سے ہلکا ہلکا کرل کر لیں۔
- اب ایک چپٹے برش کی مدد سے بالوں کو ہلکے ہاتھ سے برش کریں تاکہ یہ علیحدہ علیحدہ نظر آئیں۔ آپ چاہیں تو اپنی انگلیوں کی مدد سے بھی بالوں کے کرلز کو الگ الگ کر سکتی ہیں۔ اس طرح آپ کے بالوں میں گھنا پن آجائے گا اور آپ کا Bob خوبصورت دکھائی دے گا۔
- بالوں کو پیچھے کی جانب لے جا کر انہیں اندر کی جانب موڑتے ہوئے گدی پر سیٹ کریں اور بوبی پنز کی مدد سے انہیں سیٹ کرتی جائیں۔
- اس مقصد کے لئے بالوں کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک کے بعد ایک انہیں ایک دوسرے کے متوازی سیٹ کر لیں۔
- اس بات کی تسلی کر لیں کہ پیچھے کی جانب سے آپ کے بال ایک مناسب لیول میں آجائیں اور ایسا محسوس ہو کہ جیسے آپ نے Bob Cut کروایا ہے۔

بالوں کی چھوٹی لٹوں کو لپیٹنے کی ضرورت نہیں یہ چہرے کی اطراف کھلی رہیں تو اچھی لگیں گی۔ آپ پسند کریں تو بالوں کے اوپر شائن ہیئر اسپرے کریں تاکہ آپ کا ہیئر اسٹائل گلیمرس نظر آنے کے ساتھ ساتھ دیر تک قائم رہے۔

حلال کاسمیٹکس...

یعنی میک اپ ہو تمام تر تحفظات کے ساتھ

پاکستان میں پہلی بار ماہر حسن مسرت مصباح نے نامیاتی میک اپ پیش کیا

حال ہی میں نامور ماہر حسن اور سماجی شخصیت مسرت مصباح نے حلال کاسمیٹکس متعارف کرائی ہیں۔ پاکستان ایک اسلامی مملکت ہے اور یہاں طبقہ اعلیٰ کی خواتین درآمد شدہ کاسمیٹکس استعمال کرتی آرہی ہیں۔ ہمارے یہاں خوشحال طبقوں میں بھی ان ہی پر اعتماد کیے جانے کی روایت چلی آرہی ہے۔ کاسمیٹکس کے اجزاء میں حرام جانوروں کی چربی اور الکحل کے استعمال سے متعلق علم نہ رکھنے کے باعث مقامی صنعت کو فروغ نہ مل سکا اور بین الاقوامی اداروں کی مالی حیثیت مستحکم ہوتی چلی گئی۔ مسرت مصباح نے کئی برس پہلے جب حسن و آرائش کے اس کاروبار سے تعلق جوڑا تھا تب سے انہیں یہ خیال ستاتا تھا اور وہ اپنے پارلر میں کوشش کرتی تھیں کہ مضر صحت اور حرام جانوروں کی چربی سے بنی کاسمیٹکس استعمال نہ کریں۔ رفتہ رفتہ یہ خیال پختہ ہوتا چلا گیا کہ پاکستانی آب و ہوا اور مقامی رنگت اس قسم کی کاسمیٹکس کے لیے موزوں نہیں۔

حلال کاسمیٹکس ایک نئی پاکستانی صنعت ہے جس میں قدرتی اجزاء سے بنائی جانے والی کاسمیٹکس پیش کی گئی ہیں یہ کسی بھی قسم کے کیمیکلز، مصنوعی رنگوں اور چربی یا الکحل وغیرہ سے پاک ہیں۔ جس کے سبب خواتین بے دھڑک انہیں استعمال کرسکتی ہیں۔ یہ کلیتاً نامیاتی مصنوعات ہیں جن کے استعمال سے خواتین کی جلد خوبصورت اور کھلی کھلی دکھائی دیتی ہے۔

ابتداء میں دو شیڈز میں لپ اسٹکس اور یکساں ٹون میں فاؤنڈیشن متعارف کرائی جانے کی وجہ بیان کرتے ہوئے انتظامیہ نے بتایا کہ یہ حلال سرٹیفائیڈ میک اپ برانڈ کئی برس کی مسلسل تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ ہماری بیشتر خواتین کو فاؤنڈیشن کے لئے وسیع تر شیڈز کی رینج کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ معیاری فاؤنڈیشن Base کے لئے ہر قسم کی جلد کے لئے یکساں شیڈ پر مشتمل ہوسکتی ہے۔

آئندہ چل کر لپ اسٹکس کے شیڈز میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ لپ اسٹک براہ راست ہونٹوں سے منہ میں جانے اور جسم میں تحلیل ہونے کے امکان سے خارج نہیں اس لئے اسے بطور خاص توجہ اور مہارت سے بنایا گیا ہے یہ منرل میک اپ ہے اور ایک دفعہ لگائی گئی لپ اسٹک سہ پہر تک قائم رہ سکتی ہے۔

منرل میک اپ پیش کرتے ہوئے ہماری کوشش یہی تھی کہ کیمیکلز سے چھٹکارا حاصل کیا جائے۔ اس میں زنک آکسائڈ شامل ہو تو محفوظ تر مقدار میں ہو۔ ہماری فاؤنڈیشن میں سلک کا لفظ استعمال کرنے کی وجہ بھی یہی ہے کہ یہ ہلکے وزن کی کاسمیٹکس ہے جسے لگا کر چہرے پر تہہ نہیں جمتی نہ ہی بھاری پن محسوس ہوتا ہے نہ ہی جھریاں اور لکیریں نمایاں ہوتی ہیں۔

منرل آئی لائنر سے آنکھوں کے اطراف کی جلد سیاہ نہیں پڑتی۔ یہ آئرن آکسائڈ منرل کاسمیٹکس ہوتی ہے جو لیکوئڈ اور پاؤڈر دونوں شکلوں میں دستیاب ہے۔ مسرت کہتی ہیں کہ "ایک ماہر حسن کو خالص حسن ہی سے لگاؤ ہوتا ہے اور اسی کی بہتری کے لئے اپنے آپ سے عہد کرتا ہے۔ یہ میرا اپنے آپ سے عہد تھا کہ خالص میک اپ متعارف کراؤں گی اور اس کا معیار بھی قائم رکھوں گی۔ بہت تھوڑے عرصے میں خواتین کو مکمل تحفظ کے ساتھ میک اپ کرتا دیکھ کر اطمینان قلب ملتا ہے"۔

ہیئر پنز

لہراتے بالوں کو دیں اسٹائل

جمبو، ریگولر یا منی پنز کونسی بہتر ہیں جان لیں

ہیئر پنز دیکھنے میں تو عام سی ہوتی ہیں دھات کے ٹکڑے سے بنی ان پنز کا استعمال کر کے لہراتے بل کھاتے بالوں کو کچھ اس طرح سمیٹا جاتا ہے کہ جلد اسٹائل بن جاتا ہے۔ اب آپ جوڑے اور اپنی چٹیا کو سجا کر داد وصول کیجیے۔

ہیئر اسٹائلنگ میں جدت طرازی ہوتی جارہی ہے اور اب یہ عام سی چیز بھی مختلف طرح کی بنائی جارہی ہے۔ خواتین نے انہیں رنگوں میں بھی پسند کیا اور مختلف ڈیزائنوں اور اقسام میں بھی، جب کبھی آپ پارلر سے کوئی اسٹائل بنواتی ہیں تو وہاں کئی طرح کی پنز کا اسٹاک رہتا ہے اور ہیئر اسٹائلسٹ ان پنز کو مختلف ناموں سے مرحلہ وار استعمال کرتی جاتی ہیں۔ وہی جانتی ہیں کہ جس چیز کو صحیح طریقے اور صحیح جگہ پر استعمال کیا جائے تو کتنی کارآمد ہو سکتی ہے۔

مارکیٹ میں اس وقت 4 قسموں کی ہیئر پنز دستیاب ہیں جن کے نام مندرجہ ذیل ہیں:

- ہیئر پنز، جمبو پنز، ریگولر پنز، منی پنز

ہیئر پنز

یہ پن عام طور پر تھوڑی سی چوڑی اور انگریزی حرف تہجی کے لفظ U (یو) کی ساخت کی ہوتی ہے۔ یہ درمیان سے زگ زیگ (لہریے والے انداز میں) ہوتی ہے لیکن اس کے دونوں سرے سیدھے اور ایک دوسرے سے جڑے نہیں ہوتے۔ اس کو زیادہ تر اونچے اپ ڈوز اور بالوں کے مختلف انداز کے جوڑے بنانے میں استعمال کر سکتے ہیں۔ دونوں سرے الگ ہونے کی وجہ سے ڈھیلے انداز میں بننے والے ہیئر اسٹائلز میں بھی یہ کام آتی ہیں۔ زیادہ تر یہ جوڑے کی طرح بننے والے اونچے ہیئر اسٹائلز کے لیے موزوں سمجھی جاتی ہیں۔ اگر آپ کا پارلر میں تیار ہونے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ کو پتا ہوگا کہ یہ نقلی بالوں کا جوڑا لگانے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

جمبو پنز

جمبو پنز بڑے سائز کی ہوتی ہیں۔ یہ لمبے اور گھنے بالوں والی خواتین کے لیے بنائی گئی ہیں۔ دوسرے یہ بن والے اسٹائلز میں استعمال ہوتی ہیں تاکہ وہ کئی گھنٹوں تک ان گھنے بالوں کو سمیٹے رکھیں۔ اس مضبوطی کے ساتھ کہ چار پانچ گھنٹوں سے زائد عرصے تک بال سمٹے رہیں۔

ریگولر پنز

ریگولر پنز بوبی پنز کے نام سے بھی جانی پہچانی جاتی ہیں۔ یہ نارمل بالوں کے لیے موزوں رہتی ہیں۔ ایسے بال جو زیادہ گھنے نہ ہوں۔ آج کل انہیں دلہنوں کی سائڈ بریڈ (بالوں کی چٹیا) کو سجانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً ان کی مدد سے ہی بالوں میں پھول بھی لگائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے فرنٹ ہیئر کٹے ہوئے ہوں تو انہیں سمیٹنے کے لیے بھی بوبی پنز استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کو دن بھر میں بالوں کے مختلف اسٹائلز آزمانے کا شوق ہو تو آپ یہ مختلف انداز اپنا سکتی ہیں۔ کسی بھی دوپٹہ یا اسکارف پر بھی پن لگانی پڑ جاتی ہے۔ اکثر دلہنوں کا دوپٹہ لگانے کے لیے بھی ان ہی پنز کا استعمال کیا جاتا ہے۔

منی پنز

ان کا استعمال 40 سے 50 سال کی درمیانی خواتین زیادہ کرتی ہیں یہ ہلکے اور پتلے بالوں کو سمیٹنے کے کام آتی ہیں۔ ان چھوٹی پنز کو ہیئر پیس (مصنوعی جوڑے) کو لگانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ عموماً چھوٹے بالوں کے ہیئر اسٹائلز بنانے کے لیے بھی استعمال ہو سکتی ہیں کیونکہ چھوٹے بالوں میں جمبو پنز لگائی جائیں تو شخصیت خوشگوار تاثر نہیں دیتی۔

متوازن وزن کو قائم رکھئے

جوڑوں کے دردوں سے نجات ملے گی

ڈاکٹر جاوید ملک

جوں جوں ہماری عمر بڑھتی ہے جسم کے اندر ٹوٹ پھوٹ کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔ اس ٹوٹنے کے عمل میں ہڈیوں کے جوڑ پہلے متاثر ہوتے ہیں اور اس طرح ہڈیوں میں درد ہونا ایک معمولی عمل ہے۔

نبی آخرالزماں ﷺ نے فرمایا ہے کہ "کم کھاؤ، کم سوؤ اور کم بولو"۔ مگر ہم ان تینوں فرمانوں پر عمل نہیں کرتے۔ نتیجتاً نقصان جھیلتے ہیں۔ پیٹ بھر کر کھانا ہمارا محبوب ترین مشغلہ ہے جس کی وجہ سے موٹاپا ہمیں بے حد نقصان پہنچاتا ہے اور ہم طرز زندگی بدلنے کا نہیں سوچتے۔ موٹاپا انسان کی عمر کو 15 سال تک کم کر دیتا ہے۔ موٹاپے کے سبب ذیابیطس اور بلڈ پریشر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

جوڑوں کے درد کی فی زمانہ ڈھلتی عمر کے ساتھ سب سے بڑی اور اہم بیماری کو طبی اصطلاح میں اوسٹیو آرتھرائٹس کہا جاتا ہے جس کے معنی ہیں جوڑوں کی توڑ پھوڑ۔ دراصل انسانی ہڈیوں کے جوڑوں کے درمیان قدرتی طور پر ایک جھلی ہوتی ہے۔ اگر یہ جھلی توڑ پھوڑ کا شکار ہوجائے تو ہڈی درد کا باعث بنتی ہے۔ ایسا عام طور پر کولہے، گھٹنوں اور کمر کے مہروں میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انگلیوں کے جوڑوں اور پاؤں کے انگوٹھوں کے ابتدائی جوڑ بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ جوڑوں کی جھلی کیا ہوتی ہے؟ یہ جھلی ایک مضبوط گدی نما ہوتی ہے جو کہ ہڈیوں کے آخری سروں یعنی جوڑوں کو ڈھانپتی ہے۔ اس کا بنیادی مقصد جوڑوں میں رگڑ کو کم کرنا ہوتا ہے اور یہ جوڑوں کو ڈھانپتی ہے۔ یہ جوڑوں پر پڑنے والے اندرونی یا بیرونی دباؤ کو برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس جھلی کے اندر قدرتی لچک ہوتی ہے جو دباؤ کو سہہ جاتی ہے۔ دباؤ جب بڑھتا ہے تو اس کی توڑ پھوڑ کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی جسم میں ہڈیوں کو حرکت دینے کے لئے کچھ اور سخت قسم کی جھلیاں بھی ہوتی ہیں جنہیں طبی اصطلاح میں Tendons اور Ligaments کہتے ہیں۔ ان کے کھنچ جانے سے جوڑوں میں شدید درد شروع ہوسکتا ہے۔ اگر صورتحال زیادہ خراب ہوجائے تو ہڈیاں ایک دوسرے کے ساتھ رگڑ کھانا شروع کر دیتی ہیں۔

آرتھرائٹس کی علامات

- اس بیماری میں مریض کے جوڑوں میں حرکت کے ساتھ درد ہوتا ہے۔ بہت زیادہ استعمال سے یا بہت زیادہ آرام کرنے سے درد ہونے لگتا ہے۔
- انگلیوں کے درمیان والے یا آخری جوڑوں میں ہڈیوں کا بڑھ جانا (جس کی وجہ سے درد بھی ہوسکتا ہے)

گھٹنوں میں درد کی شکایت 50 سال کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔ بعض اوقات سوجن بھی ہوجاتی ہے جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے کہ اس بیماری کی وجوہات میں موٹاپا سب سے سرفہرست ہے۔ موٹاپے میں گھٹنوں کے اوسٹیو آرتھرائٹس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ متوازن وزن کو قائم رکھنا یا زائد وزن کو کم کرنا گھٹنوں کے درد کی شکایت سے بچنے یا اسے بڑھنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر چوٹ لگ جائے تو بھی درد ہوسکتا ہے۔

وراثت کا تعلق

ایسے خواتین و حضرات جن کے جوڑ پیدائشی طور پر ناقص ہوتے ہیں یا کمر کے مہروں میں پیدائشی طور پر نقص ہوتا ہے (جیسا کہ مہروں کا ٹیڑھا ہوجانا) ان میں اوسٹیو آرتھرائٹس ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

اس بیماری کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟

ایکسرے کے ذریعے جوڑوں کا ڈاکٹر تشخیص مکمل کرتا ہے۔ علامات سے اندازہ ہوجاتا ہے کہ جوڑ کو کس حد تک نقصان پہنچا ہے۔ کبھی کبھار جوڑوں میں پانی جمع ہوجاتا ہے۔ ڈاکٹر اس جوڑ سے پانی نکال کر ٹیسٹ کرواتے ہیں یعنی یہ اوسٹیو آرتھرائٹس ہے یا کسی اور قسم کے جوڑوں کا درد۔

ادویات

کچھ ادویات پیراسیٹامول سے لے کر دوسری درد کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ کچھ ادویات کریم، جل اور اسپرے کی صورت میں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ خیال رہے کہ درد کے لئے استعمال کی جانے والی دوائیں زیادہ عرصے تک استعمال کرنے سے معدے اور گردے خراب ہونے کا اندیشہ ہوسکتا ہے۔ بدقسمتی سے اس بیماری میں درد کو کم تو کیا جاسکتا ہے مگر جوڑ کے ہونے والے نقصان کو کم یا واپس نہیں کرسکتے۔

ورزش

جوڑوں کے درد میں تیراکی اور ہموار سطح پر چلنے کے لئے مشورہ دیا جاتا ہے کیونکہ ان دونوں ورزشوں سے جوڑوں پر کم دباؤ پڑتا ہے۔ اس بیماری میں تیز قدمی بہتر ورزش نہیں۔

گرم یا ٹھنڈی ٹکور

عارضی طور پر درد کی کیفیت سے نجات کے لئے پیڈز یا برف کے پیک استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ گھٹنے کے کیپ Knee Cap، Walker اور بیساکھیاں بھی آرام دے سکتی ہیں۔

متوقع مائیں صحت کا پلان بنائیں

گائناکولوجسٹ سے مل کر

نئی ماں بننے والی خواتین کو بچے کی صحت کے ساتھ ساتھ اپنا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ آپ کی زچگی اور ابتدائی ایام اس وقت خطرناک (High Risk) کہلاتے ہیں جب آپ کو یا آپ کے بچے کو درپیش صحت کے کسی مسئلے میں اضافے کا امکان ہو۔

متعدد چیزیں حمل کو زیادہ خطرناک بنا سکتی ہیں۔

خطرناک جیسا لفظ خوفزدہ کرتا ہے لیکن ڈاکٹروں کے لئے یہی ایک ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے انہیں اطمینان ہو جائے کہ آپ دوران حمل خصوصی توجہ حاصل کر سکیں گی اور آپ کی ڈاکٹر آپ کے زمانہ حمل کے دوران کسی مسئلے کا جلد پتا چلانے کے لئے آپ کی زیادہ نگرانی کر سکے گی۔

وہ حالات جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔ آپ اور آپ کے بچے کو صحت کے مسائل کے سلسلے میں بلند تر خطرے ہائی رسک سے دوچار کر سکتے ہیں۔

بچے کی سست رفتار سے نشوونما ہونا، قبل از وقت پیدائش، ماں کو تشنج کا ہو جانا، پیدائش کے بعد آنول کا انفیکشن تاہم متوقع ماؤں کی اکثریت کو یہ مسائل درپیش نہیں ہوتے۔ تاہم آپ کو اپنی صحت کا پلان بناتے وقت گائناکولوجسٹ سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔ بالعموم اس صورت میں زچگی خطرات سے پر ہوتی ہے جب متوقع ماں کو ذیابیطس، دل کے امراض، کینسر، ہائی بلڈ پریشر، مرگی یا گردے کے امراض لاحق ہوں۔

اگر آپ تمباکو نوشی اور پان چھالیہ بہت کھاتی ہیں تو بچے کی خاطر یہ عادتیں چھوڑنا ہوں گی۔

- اگر آپ کی عمر 17 سال سے کم ہے یا 35 سال سے زیادہ ہے تو بار بار طبی معائنے اور کڑی احتیاط کی ضرورت ہوگی۔
- اگر آپ پہلے سے صاحب اولاد ہیں اور چھ سے زائد بچے تولد ہو چکے ہوں یا تین یا اس سے زائد بار اسقاط ہو چکا ہو۔
- اگر آپ کے بچے میں کوئی جینیاتی حالت مثلاً ڈاؤن سنڈروم، دل پھیپھڑے یا گردے کی بیماری لاحق ہو۔
- اگر گذشتہ حمل میں کوئی مسئلہ رہا ہو قبل از وقت ولادت ہو، تشنج کے دورے یا HIV یا ہیپاٹائٹس C، چکن پاکس (جرمنی خسرہ) یا کوئی اور پیچیدہ بیماری ہو۔

ڈاکٹر آپ کی دیکھ بھال کیسے کریں گی؟

ڈاکٹر اس ضمن میں زیادہ معائنے اور خاص کر زیادہ الٹراساؤنڈ ٹیسٹ کرائیں گی تاکہ وہ جان سکیں کہ آپ کے بچے کی Growth کس مرحلے میں ہے۔ وہ بار بار بلڈ پریشر چیک کریں گی اور پروٹین کا جائزہ لینے کے لئے اور قبل از وقت تشنج کی علامت پرکھنے کے لئے اندرونی اعضاء میں انفیکشنز کا پتا چلائیں گی۔ اس لئے وہ کئی مرتبہ Urine Test کروائیں گی۔

جینیاتی امراض یا مسائل کے لئے بھی مختلف ٹیسٹ کئے جاتے ہیں بالخصوص جب متوقع ماں کی 30 یا 35 برس سے زائد عمر ہو۔

ان خطرات میں اضافہ نہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا کوئی بھی دوا جو آپ ماں بننے کی خبر سے پہلے کھایا کرتی تھیں اب خود علاجی کے طور پر نہیں کھانی ہے۔ آپ کی ڈاکٹر آپ کو کوئی ایسی دوا تجویز کر سکتی ہیں جس کی آپ کو ضرورت ہو اور جو محفوظ بھی ہو۔

وضع حمل کے لئے آپ گھر کے قریبی اسپتال یا کلینک کو ترجیح دیں گی تاہم یہ فیصلہ ڈاکٹر پر بھی چھوڑ دیجئے کہ وہ پیدائش کے لئے ایسی جگہ تلاش کرے جہاں خصوصی نگہداشت کی سہولتیں بھی موجود ہوں اور اگر بچے کی جلد تر پیدائش کی ضرورت پڑ جائے تو سرجری کا معقول انتظام ہو۔

گائناکولوجسٹ کا انتخاب کیسے کریں؟

عام طور پر پاکستانی معاشرے میں گائناکولوجسٹ کی خدمات بھی خاندان بھر کے مشوروں اور تجربوں سے حاصل کی جاتی ہیں۔ سسرالی عزیز اپنی بہو، بیٹیوں کی آزمائی ہوئی شخصیات سے رابطہ کرتے ہیں۔ بس اتنا خیال رہے کہ بہو یا بیٹی کی عمر زیادہ ہو اور کچھ پیچیدگیاں بھی ہوں تب ایسی کسی ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے جس نے ہائی رسک زچگیوں کی اضافی تربیت یا تجربہ حاصل کیا ہو۔ یہ ڈاکٹر میٹرنل فیٹل اسپیشلسٹس یا پیری نیٹولوجسٹ کہلاتی ہیں۔

متوقع ماں اپنے آپ کو کیسے صحت مند رکھ سکتی ہیں؟

- باقاعدگی سے ہر وہ ٹیسٹ کرائیں جو ڈاکٹر نے تجویز کئے ہوں۔ نئے مسائل سے بچنے کی کوشش کریں۔
- صحت بخش تازہ غذائیں وقفے وقفے سے کھائی جائیں جن میں پروٹین، ڈیری مصنوعات خاص کر دودھ اور دہی، پھل اور سبزیاں شامل ہوں۔
- خوراک اور غذا میں تبدیلی کرنی ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے کریں۔
- آئرن یا فولک ایسڈ روزانہ لیں۔ فولک ایسڈ وٹامن B ہے۔ ابتدائی حمل سے قبل اور اس کے دوران فولک ایسڈ لینے سے ایسے بچے کی پیدائش کے امکان کم ہو جاتے ہیں جس کے نیورل ٹیوب میں خرابی ہو۔
- چھالیہ، تمباکو نوشی، ملتانی مٹی اور کولڈ ڈرنکس سے مکمل پرہیز ضروری ہے۔
- نزلے زکام اور دیگر انفیکشنز سے متاثرہ لوگوں سے ملنے ملانے سے پرہیز کریں۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ بچے کو دن میں کتنے وقتوں کے بعد Movement کی ضرورت ہے۔
- ہنگامی حالت میں ہنگامی سروسز کو فوراً کال کریں۔ چہرے، ہاتھوں اور پیروں پر سوجن ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔ کمر کے نیچے یا پیروں میں درد اور دباؤ محسوس کریں تو بھی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- بغیر نسخے کے فوڈ سپلیمنٹس بھی نہ لیں۔ صحت مندانہ وزن کے لئے بھی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- قبل از پیدائش کی ورزشوں کی کلاسز میں ضرور شرکت کریں۔ پیدل چلنا اور تیرنا متوقع ماؤں کے لئے محفوظ ورزشیں ہیں انہیں کرنے میں کوئی حرج نہیں۔
- زچگی کے دوران دانتوں کی تکالیف بڑھ جاتی ہیں لہٰذا دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت سے غفلت نہ برتیں۔ دانتوں کی صفائی کسی اچھے ڈینٹسٹ سے کرائیں۔
- سمندری خوراک میں سالمن، جھینگے اور کیٹ فش آپ کو پرخطر زچگی سے محفوظ رکھنے میں مدد دے گی۔

کیا ہمیں بخار سے خوفزدہ ہونا چاہیے؟

بخار کے فوائد و نقصانات مدنظر رکھنا ضروری کیوں ہیں؟

زیادہ گرمی یا شدید سردی، سیدھوں موسمی حالتیں بچوں اور ناتواں بزرگوں کے جسم کا درجہ حرارت کم یا زیادہ کر سکتی ہیں۔ ایک خاص حد تک درجہ حرارت یعنی ٹمپریچر کا بڑھنا عارضے کی شکل اختیار نہیں کرتا لیکن اگر بچوں کو بخار میں جھٹکے آنے لگیں تو یہ بہت خطرناک علامت ہے۔

بخار کے نقصانات کے ساتھ ساتھ اس کے فائدے بھی ہیں۔ یہ قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور جراثیم کی نشوونما کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ سفید خلیوں (Cells) کی استعداد کو بڑھاتا ہے۔ اس لئے بخار سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ البتہ ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا درست عمل ہے۔

بچوں کی نصابی اور غیر نصابی سرگرمیوں میں اضافہ ہو گیا ہے، پرائمری اور سیکنڈری درجے کے طلباء بھی اسکول کے بعد گھر پر ہوم ورک کرنے یا ٹیوشن سینٹرز جانے کی ذمہ داری روزانہ نبھاتے ہیں۔ پڑھائی کا بوجھ بڑھ گیا ہے اس کے بعد کھیل کود، سماجی نوعیت کے ملنے ملانے کے معمولات کے بعد بچہ بری طرح تھکتا ہے۔ اکثر امتحانات کے دور میں بچے بیمار پڑتے ہیں۔ یہ صورتحال نفسیاتی پیچیدگی کے باعث پیش آتی ہے۔ کم وقت میں طویل نصاب کی تیاری ٹینشن میں مبتلا کر سکتی ہے۔ اس طرح بخار ہو سکتا ہے۔ اکثر اسکولوں میں بچوں کو فوری طبی امداد مہیا کر دی جاتی ہے۔ یہاں کوشش کی جاتی ہے کہ پہلے بچے کے جسم کا درجہ حرارت کنٹرول کیا جائے بعدازاں کوئی دوا اینٹی بائیوٹک وغیرہ تجویز کی جائے۔

اللہ تبارک تعالیٰ نے انسانی جسم کا ایسا نظام رکھا ہے کہ وہ ہمیں بیماریوں سے بچانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ جراثیم سے لڑنے کے لئے قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ بخار جسم میں اینٹی باڈیز کی مقدار میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ بخار نقصان دینے والی کیفیت نہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق 99 ڈگری درجہ حرارت نارمل ہوتا ہے۔ اگر 100 درجے سے یہ درجہ حرارت آگے بڑھے تو بخار پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ یہ 99 ڈگری سے کم بھی نہیں ہونا چاہیے۔

گرمی کے موسم کی خاص احتیاطی تدابیر

- بچوں اور بڑوں کو لو سے بچانا ضروری ہے۔ تیز دھوپ دن کے وسطی حصے سے شروع ہو کر سہ پہر تک جاری رہتی ہے۔ دھوپ میں بچوں کو بغیر ٹوپی پہنائے باہر نہ لے جائیں خاص کر موٹر بائیکس پر طویل سفر کے دوران بچوں کے سر ڈھانپے رہیں۔ مرد حضرات ہیلمٹ اور خواتین سوتی کپڑے کی چادر یا دوپٹے سے سر ڈھانپے رہیں۔
- تازہ ٹھنڈا پانی یا جوس اپنے ہمراہ لے کر جائیں۔
- اس کیفیت میں منہ کا ذائقہ بدل جاتا ہے۔ کھانے میں دلچسپی نہیں رہتی یا ہر وقت کھانے والے بچوں کی بھوک کا نظام بگڑ جاتا ہے۔ کھانے کا ایک وقت مقرر ہونا ضروری ہے۔ مخصوص وقت پر کھیل کود اور کھانے کی روٹین بنانا ضروری ہے۔
- بخار میں ٹیسٹ کروانے سے بھی خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ بیشتر موسمی عارضوں کی تشخیص انہی ٹیسٹوں کی مدد سے ممکن ہوتی ہے۔ اگر غلط دوا تجویز ہو جائے اور استعمال کے بعد تکلیف بڑھ جائے تو ڈاکٹر کے لئے بھی مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مریض بھی کوفت اور تکلیف میں مبتلا رہتا ہے۔ چنانچہ ٹیسٹ کروانا ضروری ہے۔
- بعض اوقات حفاظتی ٹیکوں یا دانت نکلنے کے دور میں بچوں کو بخار آتا ہے۔ ایسی صورت میں صرف تازہ پانی سے متعدد بار منہ دھلانے سے درجہ حرارت کنٹرول ہو جاتا ہے۔

ٹائیفائڈ کا بخار کیوں ہوتا ہے؟

ایسے بچے جو اسکولوں کے باہر کھڑے ٹھیلے والوں سے کھلی اشیاء خرید کر کھاتے ہیں وہ ٹائیفائڈ کے بخار میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بخار میعادی کہلاتا ہے اور اپنی مدت پوری کرتا ہے اور وقت سے پہلے کم نہیں ہوتا۔ بروقت علاج سے اس کا دورانیہ کم ضرور ہو سکتا ہے۔ اس کی ویکسین 3 برس تک بچوں کو محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے البتہ بہترین حل صفائی ستھرائی سے رہنا ہے۔

ملیریا بخار کی علامت

یہ باری کا بخار کہلاتا ہے کبھی اترتا تو کبھی چڑھتا ہے۔ ہر طرح کے انفیکشن سے بچاؤ کے لئے ضروری ہے کہ پینے کا پانی ابال کر استعمال کیا جائے۔ پانی کا کولر صاف ستھرا رکھیں۔ منرل واٹر خریدیں تو معیار کا خیال رکھیں۔ ملیریا کے بخار کی تشخیص کے لئے بھی خون کا معائنہ کرانا ضروری ہے تاہم یہ بچوں کا ڈاکٹر ہی تجویز کرتا ہے۔ ملیریا سے حفاظت کے لئے مچھروں سے بچاؤ کا انتظام کریں۔

بخار میں برف کی ٹکور کی جائے یا نہیں؟

درجہ حرارت کا 105 تک یا اس سے تجاوز کر جانا اور جھٹکے لگنا تشویشناک صورتحال ہے۔ بچے کو بخار کا شربت دیا جا سکتا ہے لیکن اگر ڈاکٹر نے تجویز کیا ہو۔ فٹس یا جھٹکے 5 ماہ سے 5 برس تک کی عمر کے بچوں کو ہو سکتے ہیں۔ برف کی ٹکور اس کا حتمی حل نہیں ہے۔ تیز بخار کی صورتحال میں بچے کو گردن توڑ بخار یا مرگی ہو سکتی ہے۔ بچے کو والدین ہی Monitor کر سکتے ہیں کہ بخار کی کیفیت کیسی ہے۔ کتنی دیر بخار رہتا ہے۔ بچے چڑچڑے ہوتے ہیں یا فعال رہتے ہیں۔ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ گود سے اترنا نہیں چاہتے اور ان کے پیشاب میں کوئی رکاوٹ تو نہیں یا رنگت تبدیل ہوتی ہے یا نہیں۔ یہ سب تفصیلات ڈاکٹر کو بتانی ضروری ہیں۔ برف کی ٹکور براہ راست جسم پر نہ کی جائے تو بہتر ہے۔ بچے کے سر پر پٹیاں ضرور کر سکتے ہیں لیکن اگر دو سے تین مرتبہ نہلا دیا جائے تو بھی افاقہ ہوتا ہے۔ بچوں کو ہلکے سوتی لباس پہنانے چاہئیں۔ چادر یا کمبل میں لپیٹنا صحیح نہیں۔

اگر بخار میں قے بھی ہو جائے تو...

بخار بیماری نہیں یہ ایک سگنل ہے کہ ہمارے جسم میں کچھ غیر معمولی کیفیت جاری ہے۔ پیٹ میں انفیکشن ہوگا تو جب تک پیٹ اور معدہ صاف نہیں ہوگا تب تک انفیکشن بھی دور نہیں ہوتا۔ قے آ جانے سے بخار ہلکا ہوتا ہے۔ اگر حد سے زیادہ یعنی دو بار سے قے آ جائے یا بخار کی شدت برقرار رہے تو ڈاکٹر سے مشورہ بہت ضروری ہے۔

بخار کی کیفیت اور بچوں کی فرمائشیں

ظاہر ہے کہ اس کیفیت میں منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ والدین بچوں کو ہلکی اور زود ہضم غذائیں دیتے ہیں جبکہ بچے چٹ پٹا کھانا طلب کرتے ہیں۔ ماضی میں بھی حکیموں کا یہی طرز عمل تھا کہ بخار جلد اتارنے کے لئے کھچڑی، دودھ ڈبل روٹی یا دلیے، ساگودانے کی کھیر وغیرہ دیا کرتے تھے تاکہ معدہ اپنے فطری نظام کے مطابق کام کرتا رہے۔

آج کل ڈاکٹرز ڈیری مصنوعات یعنی دودھ، دہی اور پنیر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر بچے آپ سے چاٹ مصالحے والی غذائیں مانگیں تو انہیں سمجھا دیں کہ جب تک انفیکشن موجود ہے کھانے پینے میں احتیاط بے حد ضروری ہے۔

بچوں کی حفاظت والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔ بار بار بچوں کے ہاتھ دھلوانے چاہئیں۔ بازاری کھانوں کی ترغیب نہیں دینی چاہئے۔ بڑھتے ہوئے بچے ہر نئے کام کو سیکھنا اور کرنا چاہتے ہیں اس لئے وہ تھکاوٹ کا شکار بھی ہوتے ہیں اس دور میں انہیں صحت بخش اور متوازن غذا دینی چاہئے۔ پھل، سبزیاں، سفید گوشت اور اناج ہر چیز یومیہ خوراک میں شامل رہے۔

لوگوں میں یہ شعور بھی پیدا ہونا ضروری ہے کہ خود کو بیماریوں سے بچانے کے لئے ماحولیاتی آلودگی سے دور رہا جائے۔ ذاتی صفائی کے لئے دن میں کم از کم دو بار غسل اور ہر کھانے کے بعد دانتوں کی صفائی کرنا اہمیت سے مبرا نہیں۔ ہر سال باڈی ٹیسٹ کروائیں تو اس طرح بھی کسی بڑی بیماری سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔

کبھی کبھار لیموں نیڈ ڈائٹ

وزن کو رکھے متوازن، رنگت کو کرے شفاف

لیموں وٹامن C کا خزانہ ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن B، کیلشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم بھی مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

چار ہزار قبل مسیح کے لوگ بھی لیموں کا استعمال کیا کرتے تھے۔ پاکستان، بھارت، جزائر اور جنوبی یورپ کے ملکوں میں لیموں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں بھی اس کی بہت سی اقسام پائی جاتی ہیں۔ جن میں بہترین قسم کاغذی لیموں کی ہے۔ اس کا چھلکا باریک اور رس زیادہ رکھتا ہے۔ ہمارے ہاں لیموں کا استعمال کھانے پینے کی اشیاء میں کیا جاتا ہے۔ چٹنی، سلاد، مشروبات میں لیموں کا رس شامل کیا جاتا ہے اور کھانے کا مزا دوبالا ہوجاتا ہے۔ دنیا بھر کے گوشت کے مختلف پکوانوں میں لیموں کا استعمال عام ہے۔

لیموں سے موٹاپے کا شکار لوگ بھی اپنی فالتو چربی اور نکلی ہوئی توند دور کرسکتے ہیں۔ نہار منہ لیموں کا رس قہوے میں ملا کر پینے سے فالتو چربی زائل ہوجاتی ہے۔

دنیا بھر میں مشہور کئی شخصیات اپنے وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے لیموں کا رس غذا میں شامل کرتی ہیں۔

لیمونیڈ ڈائٹ کے معنی یہ ہوئے کہ آپ لیموں پانی میں سیب کے رس کو میٹھا کر بنائی جانے والی شکر، کالا نمک اور سیاہ مرچیں شامل کرکے نامیاتی مشروب تیار کریں اور اگر اس میں تھوڑے سے پیاز، مغز یا بھنے ہوئے چنوں کا سفوف بھی شامل کرلیں اور اس پانی کو چاہیں تو فریج میں 10 دن کے لئے محفوظ کرلیں اور وقتاً فوقتاً پیتے رہیں بجائے کولڈ ڈرنکس پینے کے۔ یہ پانی پیاس بھی بجھائے گا اور قوت مدافعت بھی پیدا کرے گا۔

ماہرین غذائیت کا مشورہ

بھنے ہوئے چنے وزن کم کرنے کے لئے بہترین انتخاب ہوسکتے ہیں تاہم لیموں پانی کا مسلسل استعمال از روئے صحت درست نہیں ہوتا۔ اسے مستقل طرز زندگی کی طرح اپنا لینا کچھ دن بعد نقصان دیتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں صحت کی بحالی اولین ہدف ہونا چاہئے۔ اگر وزن کم کرنا مقصود ہو تو ورزش زیادہ مناسب عمل ہے۔ لیمونیڈ ڈائٹ پر جانا ہو تو صرف 4-3 دن کا دورانیہ بہت ہوتا ہے۔ تاہم اس ہدایت کا یہ معنی نہ اخذ کرلیا جائے کہ اب آپ روغنی اشیاء یا کولڈ ڈرنکس دوبارہ استعمال کرسکتے ہیں۔ یاد رہے کہ صحت مند چکنائیوں کی جن میں فیٹ ایسڈز اور اومیگا 3 شامل ہیں ایک صحت مند جسم کو ان کی ضرورت ہوتی ہے۔

چند مفروضات، کچھ حقائق

- پانی پر مشتمل اس پرہیزی غذا میں شکر بھی اعتدال سے استعمال ہوتی ہے چنانچہ یہ چند پاؤنڈز تک وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے تاہم زیادہ وزن رکھنے والے افراد کے لئے بے حد موزوں نہیں کیونکہ یہ کیلوریز کو جلانے یعنی زائل کرنے میں مدد نہیں دیتی۔ خون میں شکر کی مقدار کو اعتدال میں رکھ سکتی ہے۔
- یہ بھوک بڑھاتے ہوئے غذائیت بھی بہم پہنچانے والی غذا ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ ثقیل کھانوں کے ساتھ سادہ لیموں پانی، چٹکی بھر کالا نمک شامل کرکے پی لیا جائے تو ہاضمہ بہتر رہتا ہے۔
- اس کے استعمال سے مناعتی نظام یعنی قوت مدافعت بڑھتی ہے چونکہ لیموں میں وٹامن C موجود ہے اس لئے یہ دافع سوزش بھی ہے اور وائرل انفیکشنز کی صورت میں بیکٹیریا کو ختم کرنے کے لئے بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ Autoimmune Disease میں لیمونیڈ ڈائٹ مثبت اثرات مرتب کرتی ہے تاہم معدے کی تکالیف کے لئے لیموں کا حد سے زیادہ استعمال نقصان دے گا۔

آج سے چیونگم بند کیجیے

یہ جگر، سینے کی جلن، بدہضمی اور الرجی کر سکتی ہے

بچے تو بچے بڑے بھی کچھ کم چیونگم نہیں کھاتے۔ کچھ لوگ سگریٹ نوشی کی عادت ترک کرنے کے لئے بھی چیونگم کی تعداد بڑھا دیتے ہیں مگر جوں جوں لوگوں میں آگہی بڑھ رہی ہے وہ بچوں کو ٹافیوں، چاکلیٹس، لالی پوپس اور چیونگم سے دور رکھنے لگے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا سبب یہ احتیاط ہے کہ ان اشیاء کی مٹھاس سے کہیں دانتوں کو نقصان نہ پہنچے۔

حال ہی میں امریکہ کے ایک ادارے میں The Health Wyze رپورٹ پر مزید تحقیق کی گئی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق چیونگم کے اجزاء ہمارے خون میں جذب ہو کر متعدد تکالیف کا باعث بن سکتے ہیں بہر حال 5 بڑے مضر صحت اجزاء اب تک منظر عام پر آئے ہیں جو درج ذیل ہیں:

Aspartame

اس جزو کو چیونگم کا ذائقہ بہتر بنانے کی خاطر شامل کیا جاتا ہے مگر ماہرین کہتے ہیں کہ یہ کھانوں کی صنعت میں بطور Additive استعمال ہونے والا سب سے زیادہ خطرناک مادہ ہے۔ دراصل غذائی صنعت میں اسے بطور چینی یا مٹھاس استعمال کیا جاتا ہے اور چیونگم کی تیاری میں بھی اس کا بھرپور استعمال ہوتا ہے۔ امریکہ میں فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے 1980ء میں Aspartame کے استعمال کو ممنوع قرار دے دیا تھا لیکن بعد میں یہ پابندی اٹھالی گئی۔ اس کے باوجود اب بھی بہت سے ماہرین اشیائے خورد و نوش میں اس مادے کے استعمال کی مخالفت کرتے ہیں۔ یہ مادہ زہریلی خاصیت رکھتا ہے اور خلیوں میں ہیجان پیدا کرتا ہے۔ جب یہ خون کے ذریعے دماغ تک پہنچتا ہے تو دماغی خلیات (نیورونز) بہت زیادہ متحرک کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں وہ قبل از وقت مرنے لگتے ہیں۔ یہ خرابی نہ صرف متاثرہ انسان کو ذہنی طور پر کمزور کرتی ہے بلکہ اسے مختلف اعصابی بیماریوں کا نشانہ بھی بنا دیتی ہے۔

(Butylated Hydroxytoluene) BHT

تیار شدہ غذا کے ذائقے، رنگ اور خوشبو کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اس مادے کو بطور Preservative استعمال کیا جاتا ہے۔ BHT کو اناج (Cereal) میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق جسم میں BHT کی زیادتی جگر، گردوں اور دیگر اہم اعضاء میں زہریلے اثرات پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کیمیائی مادے کو بچوں میں Hyper Activity کا ذمہ دار گردانا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کئی یورپی ممالک اس مادے کے استعمال پر پابندی عائد کر چکے ہیں لیکن امریکہ اور بعض ملکوں میں یہ زہریلا مادہ اب بھی چیونگم کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

Calcium Casein Peptone Calcium Phosphate

یہ طویل نام ایک کیمیائی مادے کا ہے جو چیونگم کو سفید بنانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ان جزو میں شامل ایک جزو کیسین دراصل دودھ سے حاصل ہونے والا پروٹین ہے۔ یورپ میں لوگ اسے فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر بھی کھاتے ہیں جبکہ یہ پروٹین کئی مضر صحت ضمنی اثرات کا حامل ہے۔ سینے کی جلن، بدہضمی اور الرجی جیسے عارضے دے سکتا ہے۔

Gum Base

چیونگم بنانے والے ادارے اس میں شامل کئی اجزاء کو عوام سے خفیہ رکھتے ہیں اور دعویٰ کرتے ہیں کہ یہ اجزاء Trade Secret ہوتے ہیں۔ کاروباری حریفوں کے خوف کو ایک جانب چھوڑتے ہوئے گم بیس کی اصطلاح کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ درج ذیل 5 اجزاء مل کر Gum Base بناتے ہیں:

Elastomers-1

یہ اجزاء چیونگم کو لچک مہیا کرتے ہیں۔

Resins -2

یہ مادے چیونگم کے اجزاء کو باہم جوڑتے اور نرم کرتے ہیں۔

Plasticizers-3

یہ مادے بھی اجزاء کو زیادہ سے زیادہ لچکدار بناتے ہیں تاکہ بہترین Gum Base بن سکے۔

Fillers -4

یہ اجزاء چیونگم کی ساخت کو مجموعی طور پر بہتر بناتے ہیں۔

Antioxidants-5

یہ مادے Gum Base کے ذائقے کو برقرار رکھتے ہیں۔

Titanium Dioxide

طبی ماہرین نے ایک اور مضر صحت مادے کی نشاندہی کی جو چیونگم کے علاوہ ٹافیوں کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے اس کا نام Titanium ہے۔ یہ مادہ چیونگم کی کوٹنگ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ کیمیائی مادہ دمے اور Crohn's Disease جیسی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔

والدین کو ہمارا مشورہ ہے کہ اپنے بچوں کو صحت مند اور توانا رکھنے کے لئے چیونگم کے استعمال پر از خود پابندی لگا دیں اس سے پہلے کہ چھوٹی سے بچوں کو بڑی اور مہلک بیماریاں آن گھیریں۔ آپ خود بچوں کو کنٹرول کریں اور بچوں کی خرابی صحت کی ذمہ داری فوڈ انڈسٹری پر منتقل نہ کریں۔

نئے کپڑے دھو کر پہننا کیوں ضروری ہے؟

کہیں کیمیکلز اور حشرات بیمار نہ کر دیں

ماہرین امراض جلد کہتے ہیں کہ نئے کپڑے پہننے سے پہلے انہیں لازماً دھولیا کریں کیونکہ کپڑا ابھی چند تیز کیمیائی عناصر سے گزار کر، شکنوں سے پاک کیا جاتا ہے۔ یہ کیمیائی مادے خارش اور دیگر جلدی امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ نیویارک کی کولمبیا یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کے ڈرماٹولوجسٹ پروفیسر ڈونلڈ بیلیسٹو کا کہنا ہے کہ ''نئے ملبوسات خرید کر گھر لانے کے بعد انہیں کم از کم ایک بار دھو لینا چاہئے۔ نئے کپڑے کیمیکلز سے آلودہ ہونے کے علاوہ جراثیم اور وائرسز سے آلودہ بھی ہوسکتے ہیں۔ بہت ممکن ہے کہ آپ کی جانب سے انہیں خریدنے سے پہلے کسی دوسرے نے ٹرائل روم میں انہیں پہن کر دیکھا ہو اور یوں ان کے جسم پر موجود جراثیم اور حشرات ان کپڑوں تک منتقل ہوگئے ہوں''۔ برطانیہ میں ملبوسات تیار کرنے والی کمپنیاں اس بات کی پابند نہیں کہ وہ شکن سے محفوظ رکھنے والے کیمیکلز کے استعمال سے متعلق اطلاع ان ملبوسات کے لیبلز پر ظاہر کریں جو فروخت کے لئے پیش کئے جارہے ہیں۔

پروفیسر بیلیسٹو جو جلد کی سوزش Dermatitis کے ماہر ہیں ان کا کہنا ہے کہ ''کپڑوں کو کلف لگانے اور شکنوں سے پاک کرنے کے لئے ایک کیمیائی مادہ Formaldehyde Resin استعمال کیا جاتا ہے جو جلد کو نقصان پہنچانے کا اہم ذمہ دار ہے۔ یہ کیمیکل ایک بے رنگ گیس کی صورت میں بعض کپڑوں پر استعمال کیا جاتا ہے تاکہ ان پر شکنیں نہ پڑیں اور پھپھوند وغیرہ نہ لگے لیکن ایسے کیمیکل لگے کپڑے پہننے سے جلد پر خارش شروع ہوسکتی ہے اور حساس ردعمل دیکھنے میں آسکتا ہے۔ بعض سائنسدانوں نے تو یہاں تک خبردار کیا ہے کہ Formaldehyde سے جلد کے سرطان کے ہونے کا خدشہ بھی ہے۔

کپڑوں میں استعمال ہونے والے رنگ (Dye) کو بھی خطرناک سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ بھی چند مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ بہت سے مصنوعی کپڑوں کو Azo-Aniline Dyes سے رنگین کیا جاتا ہے جو اگر جلد کو چھو جائے تو اس کے نتیجے میں سنگین نوعیت کی الرجی کی شکایت سامنے آتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ نئے کپڑے کو ایک بار دھونے سے ہوسکتا ہے کچھ رنگ پھر بھی اس میں باقی رہ جائے۔ اگر کوئی اس کیمیکل سے الرجی محسوس کرے تو اسے چاہئے کہ وہ دوبارہ دھلائی کے بعد یہ کپڑے سلوائے یا پہنے، جب تک یہ Dye دھل کر خارج نہیں ہوجاتے اس وقت تک کپڑے پہننے والے کی جلد پر خارش اور سرخ دھبے نمودار ہوسکتے ہیں۔

ایسے کپڑے جو تہہ در تہہ الماریوں میں رکھے رہتے ہیں اور جنہیں ہم موسم کی تبدیلی کے اثرات کو دیکھتے ہوئے استعمال کرنے کے لئے نکالتے ہیں ان میں بھی خورد بینی Scabies (حشرات) جمع ہوسکتے ہیں یا کسی اور کپڑے سے ان پر منتقل ہوسکتے ہیں لہٰذا ڈاکٹر کی ہدایت مانئے کپڑوں کو سلائی کرنے، سلائی سے واپس آنے اور بہت روز تک صندوقوں یا الماریوں میں رکھا رہنے کے بعد جب استعمال کرنا ہو دھو کر کریں تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہیں۔

بستر سنوارنا اور وہ بھی تخلیقی انداز سے ...

صبح بیدار ہوتے ہی یہ معرکہ سر کرلیں

گھر کی ترتیب و آرائش میں تخلیقی جہتوں کا استعمال کرنا کوئی سائنسی فارمولا نہیں ہوتا مگر ہم سب خواتین کی کوشش ہوتی ہے کہ سونے کے کمرے کو بھی آرام دہ، دلکش اور منفرد بنادیں۔

سادہ بستر کی تیاری

گدے پر کوئی چادر بچھائی اور بستر تیار ہوگیا۔ اب یہ چادر پرنٹڈ پھولدار، جیومیٹریکل انداز یا کشیدہ کاری کی ہو یا سادہ اس سے فرق نہیں پڑتا تاہم اگر یہ کمرے کے رنگ و روغن سے متضاد رنگوں کی ہو تو کمرے کی رونق بڑھ جاتی ہے۔

ہسپتالوں کے بستروں کی تیاری

ہسپتالوں میں چاروں اطراف سے چادروں کو گدے کے نیچے موڑا جاتا ہے لیکن گھروں میں ایسا کرنا ضروری نہیں۔ آپ کا خوشنما فرنیچر اور صاف ستھری پالش کہیں اپنی رنگت اور آب و تاب نہ کھودے۔ اس لئے کم از کم تین اطراف سے اسے لٹکتا ہوا ہی چھوڑ دینا بہتر ہوگا۔ یہ خیال رہے کہ ہر طرف سے چادر کے کونے برابر ہوں۔ کوئی ایک پہلو بھی بے ترتیب نہ ہوں۔ سرہانے کی طرف سے چادر گدے اور پلنگ یا مسہری میں اڑسی ہوگی۔ یہاں سے آپ چادر کو Tight کرکے بچھائیں گی تاکہ گدے کو مضبوطی سے محفوظ رکھا جائے۔

بچوں کے بستر کی تیاری

اگر آپ کے بستر کی چادر ہفتہ بھر تک میلی نہیں ہوتی یا اس پر نشانات نہیں پڑتے تو یہ اصول بچوں کے بستر پر لاگو نہیں ہوسکتا۔ بچے روکنے ٹوکنے کے باوجود بستر پر گندگی پھیلا دیتے ہیں۔ کبھی کھانے کے داغ تو کبھی واٹر کلر کے دھبے، اس لئے ان کے بستر کی چادریں روز یا ہر دوسرے دن بدلنی ہونگی۔

Comforter یا گرم لحاف کے ساتھ بستر کی تیاری

موسم کوئی بھی ہو سادہ، روئی کی بھرائی والے یا موٹے سوتی کپڑے سے بنی Sheet استعمال کرنے سے پہلے سادہ چادر بچھا کے گدے کو ڈھانپ لیا جاتا ہے اور لحاف یا موٹی چادر Top پر بچھا کے اندر بچھی ہوئی چادر کو میلا ہونے سے بچایا جاتا ہے۔ یہ لحاف نما چادریں معروف کمپنیاں بناتی ہیں۔ پاکستان میں بڑی اچھی ملبوسات تیار کرنے والے برانڈ چادریں، تکیے کے غلاف، بستر پوش وغیرہ ڈیزائن کرتے ہیں جو بین الاقوامی مارکیٹ میں بھی اچھی ساکھ کے حامل ہیں۔ لحافوں کو آپ بچھا کر تکیوں کی جگہ سرہانے یعنی کشنز رکھتے ہیں اور یہ چھوٹے کشنز نہیں ہوتے سائز میں بڑے اور کشادہ ہوتے ہیں۔ لحافوں کو پورے بستر پر نہیں بچھایا جاتا بلکہ سرہانوں کے اطراف تہہ لگا کے موڑ دیا جاتا ہے۔

گھر پر دھلی چادریں اور شکن آلود؟

آپ کے خیال میں گھر میں دھلی چادروں کو کون پریس کرے؟ استری کرنے کے لئے وقت چاہئے اور یہ بجلی کا غیر ضروری استعمال ہے۔ دوسری طرف دیکھئے تو شکنوں سے پر چادریں خاتون خانہ کے پھوہڑپن کا ثبوت پیش کریں گی۔ کچھ کپڑوں کو استری نہ بھی کریں تو برا تاثر نہیں ملتا۔ تاہم اگر یہ لینن اور کاٹن کے میٹریل کی ہیں تو یا تو انہیں دھو کے نچوڑنے کے بعد اچھی طرح جھٹک کر سکھایئے یا اگر واشنگ مشین میں کپڑے دھل رہے ہیں تو بھی جھٹک کر پھیلایئے۔ استری کرلیجئے۔ استری کے جمالیاتی مقاصد تو واضح طور پر محسوس ہوتے ہیں مثلاً کمرہ اور بستر آراستہ نظر آتا ہے لیکن اگر طبی فوائد دیکھیں تو فضائی آلودگی اور کھلی فضا میں موجود ننھے منے حشرات ضائع ہوجاتے ہیں اور بستر کی چادریں الرجی نہیں کرتیں۔

اپنا بستر روزانہ ترتیب دیں

اگر آپ کام کرتی ہیں تو علی الصبح دیگر کاموں کو نبٹانے کے ساتھ ساتھ بستر بنانے کی خوشگوار سرگرمی بھی نبٹایئے جو چادر بدلنی ہو صبح ہی بدل کے گھر سے نکلیں اور کوشش کیجئے کہ میلی چادریں فوراً بنادی جائیں۔ شام کو گھر لوٹنے پر بستر بنانا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ تب تک تو آپ کو آرام کے لئے بستر درکار ہوتا ہے۔

قیمتی لحاف کا تحفظ

کمبل کے بجائے اگر آپ کڑھا ہوا کوئی دبیز لحاف استعمال کرتی ہیں اور یہ بہت قیمتی بھی ہو تو ایک سادہ کپڑے کی چادر اس کے نیچے اس طرح بچھائی جائے کہ وہ بستر کے بجائے لحاف کو لپیٹے اور اس کو محفوظ کرنے کے لئے استعمال کی جائے اور اسے سرہانے تک نہ لے جایا جائے بلکہ سر کے اطراف کی جگہ پر تہہ لگا کے موڑ دیا جائے۔ اس طرح قیمتی لحاف تک ہاتھ اگر گرد آلود ہوں تو بھی لحاف پر نشانات نہیں پڑتے۔

قبائلی طرز آرائش

یہ جمالیاتی حسن کی ایک تجویز بھی ہے

ماہر فن تعمیرات مکان بنا کر گویا ایک معیار عطا کر دیتا ہے اس کے بعد آپ اپنی سہولت سے اسے کس طرح سجاتے ہیں اور استعمال کی کتنی گنجائش نکالتے ہیں یہ معیار آپ کو متعین کرنا ہوتا ہے۔ اندرونی آرائش بنیادی اہمیت اختیار کر جاتی ہے یوں اگر ماہرین آپ کو قبائلی طرز آرائش کا مشورہ دیں تو اس تصور کو عملی جامہ پہنانے کے لئے گھر کے کسی ایک کمرے کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔

پاکستان کے شمال اور جنوب میں ایسے زرخیز قبائلی علاقے موجود ہیں جن کی ثقافت اور رسموں ریتوں کے نقوش کو گھریلو آرائش کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کچھ خواتین اجرک کو فریم کروا کے دیواری آرائش کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ کچھ کشنز کے لئے آئینہ جڑے کپڑے استعمال کرتی ہیں۔ اسی طرح ٹیبل کلاتھ کے لئے مراتشی نقوش سے مرصع ڈیزائن خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔

مخملیں احساس اور پرتاثر آرائش

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں فرشی نشستوں کی غیر رسمی آرائش پسند کی جاتی ہے۔ قبائلی افراد اپنی بیٹھکوں کو دبیز قالینوں اور فرش کشنز کی مدد سے نہ صرف خوبصورت بلکہ آرام دہ بھی بناتے ہیں۔ ملک کے دیگر حصوں میں گرما کی رتیں جیسے ہی گزرتی ہیں بازاروں میں مخمل کے دبیز اور خوبصورت پائیدان، کشنز اور گاؤ تکیے فروخت کے لئے آجاتے ہیں۔ آپ مکمل آرائش نہ سہی مگر بدلتے ہوئے موسم کی آؤ بھگت اس انداز سے

کیجیے کہ ایک آدھ کشن بیڈ روم یا لاؤنج میں رکھ لیں۔

آپ ایک ایسا مخمل سے بنا رگ بھی بچھا کر کمرے کے حسن کو دو آتشہ کرسکتی ہیں۔

زیبرا پرنٹ صوفوں کے کپڑے پر براجمان

جانوروں کی شباہت لئے مختلف کپڑے مارکیٹ میں دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں سوتی کے علاوہ دوسرا میٹریل بھی دستیاب ہوتا ہے۔ آپ چیتا پرنٹ لینا چاہیں یا زیبرا یہ دونوں ہی قبائلی طرز آرائش میں بے حد ڈرامائیت کا تاثر دیتے ہیں اور جاذب نظر دکھائی دیتے ہیں خصوصاً زیبرا ایسی ڈرامائی اسکیم کمرے میں قدم رکھتے ہی پرتپاک استقبال کرتی ہے۔

قبائلی طرز تصور میں وال پیپرز کی تزئین

زندگی کے روشن رخ دیکھیے اور خوش رہنے کے لئے گھروں کی آرائش میں کوشش کیجیے شوخ اور مدھم رنگوں کے بہترین امتزاج کو یکجا کرنے کی، وال پیپرز کے انتخاب میں بھی خاص احتیاط کی ضرورت ہے اگر آپ جیومیٹریکل ڈیزائن پسند نہیں کرتے تو پتوں والے موٹفز کو آزمالیں۔ روشنی کے انعکاس اور آنکھوں کو تازگی کا احساس دیتے ہوئے یہ ڈیزائن کبھی بھلے نہیں لگتے۔

Ikat Fabrics گرمجوشی کا احساس اجاگر کرتا ہے

قبائلی طرز آرائش کبھی مدھم اور صوفیانہ رنگوں کی نہیں ہوتی بلکہ یہ گہرا سرخ اور بڑی حد تک سیاہی مائل شیڈ ہوتا ہے۔ شمالی علاقہ جات کی ثقافت سے میل کھاتے ہوئے Ikat ڈیزائنز کمرے میں حرارت کا تاثر دیتے ہیں۔

قبائلی خواب گاہوں کا تصور

عام طور پر اس طرز آرائش میں ڈرامائیت کا عنصر توجہ طلب ہوتا ہے آپ سبزی مائل نارنجی رنگوں میں ایسے مخصوص ڈیزائنز کا انتخاب کرکے بیڈ شیٹس بنوایئے، لحاف یا Bed Spreads ایسے بنوایئے جو ماڈرن فرنیچر کے ساتھ شفاف تاثر دے۔ یہاں بھی آپ چھوٹے کشنز کی شکل میں آئینہ جڑے کورز کا استعمال کرسکتی ہیں پھر دیکھیے شہروں میں قبائلی آرائش کے تصور کو ورثے اور تہذیب کا رنگ لگا کہ نہیں؟

تعلیم کے لئے پرخطر راستوں کے مسافر

علم کی چاہت رکھنے والے باہمت بچوں کی کہانی

قوموں کی ترقی تعلیم سے ہی ممکن ہے۔ دنیا بھر میں تعلیم کو ہر ایک کی دسترس میں لانے کے لئے اقدامات کئے جا رہے ہیں۔ چھوٹے دیہاتوں اور قصبوں میں بھی اسکول کھولے جا رہے ہیں تاکہ بچے ابتدائی تعلیم حاصل کر سکیں۔

شہروں میں تو کالج اور یونیورسٹیاں قائم ہوتی ہیں جن میں لاکھوں طلباء تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ بڑے تعلیمی ادارے طلباء کی آمدورفت کے لئے ٹرانسپورٹ کا انتظام بھی کرتے ہیں تاکہ انہیں آنے جانے میں آسانی رہے لیکن دوسری جانب کچھ ملکوں میں پسماندہ طبقات کے بچے تعلیم کے حصول کے لئے ہر روز موت کا سامنا کرتے ہیں۔ شور مچاتے دریا پر ٹوٹا ہوا پل، پہاڑی کی ڈھلوانی سطح اور نیچے گہری کھائی، دریا کی منہ زور لہروں سے جنگی بنیادوں پر زور آزمائی کر کے سہم سہم کر قدم رکھنا کہ کہیں برف کی کوئی پرت ٹوٹ نہ جائے۔ ننھے بچے ہر روز خطرات سے کھیلتے اور اپنی حفاظت کرتے ہوئے اسکول جاتے ہیں۔ ذیل میں ہم ایک مقبوضہ کشمیر اور ایک فلپائن کے دیہات کے باہمت بچوں کی کہانی آپ کے لئے پیش کر رہے ہیں:

1- کوہ ہمالیہ کے ایک علاقے زان سکار میں رہنے والے بچے یخ بستہ نالوں اور جمے ہوئے دریاؤں کو پار کر کے اسکول پڑھنے جاتے ہیں۔ مقبوضہ کشمیر کے اس علاقے میں بچوں کو اسکول جاتے وقت بے شمار خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر جمے ہوئے دریا میں کسی جگہ برف کی تہہ پتلی ہو اور وہاں پاؤں پڑ جائے تو انسان برف کے نیچے موجود پانی میں گر جاتا ہے اور خون کی گردش رک جاتی ہے جس سے زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ جمے ہوئے دریا میں برف کے بڑے بڑے ٹکڑے موجود ہوتے ہیں اور ان پر پھسلن بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان ٹکڑوں پر احتیاط سے چلنا ہوتا ہے اگر پاؤں پھسل جائے تو بہت بری چوٹ لگتی ہے۔ بعض اوقات ہڈیاں بھی ٹوٹ جاتی ہیں غرضیکہ ایک طویل راستہ طے کر کے یہ بچے تعلیم حاصل کرنے جاتے ہیں۔

2- فلپائن کے مشرقی صوبہ ریزال کے متعدد دیہات ایسے ہیں جہاں پرائمری یا سیکنڈری درجوں کے اسکول نہیں ہیں۔ یہ بچے گاڑیوں کی ٹیوب میں ہوا بھر کے اسے کشتی کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ایک ٹیوب پر دو یا تین ننھے بچے بیٹھ جاتے ہیں اور دریا میں آدھے سے پونے گھنٹے کا سفر طے کر کے اسکول پہنچتے ہیں۔ تشویش کی بات یہ ہے کہ لائف سیونگ جیکٹ نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں اگر ٹیوب پھٹ جائے تو بچے لہروں کی نذر ہو جاتے ہیں۔ بارشوں کے موسم میں جب دریا بپھرا ہوتا ہے تو بچے اسکول نہیں جاتے۔ یہاں تقریباً 15 لاکھ بچے اسکول نہیں جاتے ایسے میں ان ننھے فرشتوں کا حوصلہ قابل داد ہے۔

انڈونیشیا کے گاؤں سنگھیا تنگ تن جنگ کے ننھے بچے ہر روز بغیر حفاظتی اقدامات کے یہ ٹوٹا ہوا پل عبور کر کے اسکول جاتے ہیں جو دریا کے دوسری جانب واقع ہے۔ دریائے سابیر ینگ کے 30 فٹ اوپر بنا ہوا یہ پل انتہائی مخدوش حالت میں ہے۔ بچے انتہائی احتیاط کے ساتھ لوہے کی تاروں کو پکڑ کر آہستہ آہستہ چلتے ہوئے پل عبور کرتے ہیں۔ تشویشناک بات یہ ہے کہ یہ پل سیدھا لیٹا ہوا نہیں بلکہ ترچھا ہے جب کسی بچے کا پاؤں پھسل جاتا ہے تو معصوم چیخیں دل دہلا دیتی ہیں۔ پل کے کئی حصے تباہ ہو چکے ہیں اور بچوں کو چھلانگ لگا کر یا ٹانگ کو پھیلا کر اگلے حصے تک آنا پڑتا ہے۔

ایک اچھا پڑوسی بھی اللہ تبارک وتعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہوتا ہے۔ ہر کوئی چاہتا ہے کہ اس کے گھر سے قریب ترین جتنے بھی گھر ہوں کم از کم ان سے دعا سلام ہوتی رہے۔ ایک دوسرے کے دکھ، تکلیف، خوشی وغمی کے وقت اکٹھا ہوا جائے اور زندگی آسان بنانے کے لئے ایک دوسرے کی رفاقت حاصل ہو۔ وقت پڑنے پر ایک دوسرے کے کام آیا جائے اور صلہ رحمی کا ثبوت دیا جائے۔

کیا آپ اچھے پڑوسی ہیں؟ یہ سوال اگر اپنے آپ سے کیا جائے تو ہم میں سے بیشتر لوگ خود کو 10/10 نمبر نہیں دے سکیں گے۔ بڑے شہروں میں زندگی کے معمولات نبھاتے ہوئے اکثر لوگ پڑوسیوں ہی کو اہمیت نہیں دیتے۔ بہت سے لوگوں کو قریب رہنے والوں سے تعارف بھی حاصل نہیں ہوتا۔ مصروفیات اس قدر بڑھ چکی ہیں کہ اپنے کنبے کو بھرپور وقت دینا کٹھن ہوتا جارہا ہے۔ مگر اب بھی متوسط اور زیریں متوسط طبقوں میں پڑوسیوں سے اچھے تعلقات استوار رکھنے کی ثقافت نظر آتی ہے۔ وہ اپنے ہاں منعقد ہونے والی تقریبوں میں پڑوسیوں کو بھی مدعو کرتے ہیں۔ خاص تہواروں میں تحائف بھی تقسیم کرتے ہیں اور کچھ پڑوسی مل جل کر شاپنگ کرنے یا تفریحات کے لئے باہر بھی جاتے ہیں۔ ان کے ہاں تقریب بہر ملاقات کے لئے ون ڈش پارٹیوں کا مختصر سا اہتمام بڑی خوشیاں لے کر آتا ہے۔ کچھ خواتین مل جل کر کمیٹیاں بھی ڈالتی ہیں اس طرح بھی ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات استوار رہتے ہیں مگر طبقہ اعلیٰ میں یہ ثقافت نظر نہیں آتی یا بہت کم لوگ روزانہ کے تعلقات استوار کرتے ہیں تاہم تہواروں خاص کر رمضان المبارک اور عیدین یا نذر ونیاز تقسیم کرتے وقت گھر سے جڑی دیوار کے مکینوں کو یاد کرلیا جاتا ہے۔ بچوں کی شادیوں کے موقعوں پر مدعو کرلیا جاتا ہے اور ایسا ہونا بھی چاہئے۔

اگر آپ اپنے ذہن میں اٹھنے والے ایسے ہی کسی سوال سے پریشان ہیں کہ اچھے پڑوسی کیسے ثابت ہونا چاہئے تو ہماری تجاویز پر ضرور غور کرلیں تاکہ معاشرتی منافرت سے تعمیر ہونے والے اس مکان کی ایک اینٹ آپ بھی رکھ دیں۔

اکثر مالک مکان پڑوس میں آنے والے کرایہ داروں کو اہمیت نہیں دیتے۔ ان کے خیال میں یہ ایسے پنچھی ہوتے ہیں جو کبھی بھی کسی اور شاخ پر بسیرا کرسکتے ہیں۔ مگر جب تک بھی وہ یہاں قیام کرتے ہیں آپ ایک تعارفی نوٹ یا کارڈ کے ذریعے ان کو خوش آمدید کہہ دیجئے۔ نئے مکان میں منتقل ہونے کے بعد انہیں کئی کام ہوسکتے ہیں انہیں مل بانٹ کے انجام دینے کی آفر کر دیجئے۔

اپنے گھر کے اطراف صفائی ستھرائی رکھئے۔ کچرا پھینکنے پر اکثر تلخ کلامی ہوجاتی ہے اس کا کوئی مثبت اور فوری حل نکالئے تاکہ آمدورفت میں پڑوسیوں کو تکلیف نہ ہو۔

دیواروں سے ملحقہ گھر میں ٹیلی ویژن یا موسیقی کی آوازیں جائیں تو ممکن ہے وہاں کوئی بیمار یا طالب علم موجود ہو جسے شور سے تکلیف پہنچ رہی ہو۔ بلند آواز میں گفتگو کرنا بھی غیر مہذب لوگوں کا شیوا ہوتا ہے۔ آپ اپنا نقطہ نظر دھیمی آواز میں بھی بیان کرسکتی ہیں۔ بچوں کو بھی کنٹرول کرنا پڑتا ہے۔ وہ کھیل کود کرتے وقت خاموشی تو اختیار نہیں کرسکتے پھر بھی انہیں Loud ہونے سے بچائیے۔

اگر پڑوس سے آنے والا کوئی برتن آپ سے ٹوٹ گیا ہے تو اسے تبدیل کرنے کی حتی الامکان کوشش کریں۔ یہ چیز نئی نہ آسکے تو اس کے متبادل کوئی اچھی چیز اسے دے دیں۔

پڑوسیوں کے معاملات میں دخل اندازی قطعی غیر اخلاقی بات ہے۔ ٹوہ میں رہنا یا آئے گئے پر نظر رکھنا اور بعد میں سوال کرنا یقیناً پڑوسی کو بھی اچھا نہیں لگے گا۔ آپ صرف ان کے سونے جاگنے اور کام کے لئے آنے جانے کا پتہ رکھیں تاکہ بے وقت ان کے ہاں Visit نہ کی جائے۔ خواتین خاص خیال رکھیں کہ مردوں کے گھر اور بچوں کے اسکول سے آنے کے بعد خاتون خانہ کی ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں اگر اس وقت آپ ضروری بات فون کے ذریعے یا صدر دروازے ہی سے کرکے لوٹ آئیں۔

اچھی باتیں پڑوسیوں سے ضرور شیئر کی جاسکتی ہیں مگر راز اندرون خانہ کو فاش نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ نہ ہی ان کی آمدنی یا اخراجات سے متعلق غیر ضروری سوالات کریں۔ اچھے سامع بنیں صرف سنیں کہ جو پڑوسی آپ کو خود بتا رہا ہو اور نیک خواہشات کا اظہار کردیں۔ آپ اس طرح بڑے دل والی اور ہمدرد ثابت ہوں گی۔

ایک پڑوسی کے کسی بدمزہ کھانے کی روئیداد دوسرے کو نہ سنائیں ممکن ہے کہ پکاتے وقت بے دھیانی میں اجزاء مکمل تناسب کے ساتھ استعمال نہ ہوئے ہوں یا جلدی میں کسی ایک مرحلے پر پکوان ادھورا رہ گیا ہو۔ اگر آپ کو یہ ڈش پسند نہیں آئی تو یقیناً کسی اور کو بھائی ہوگی اس کے لئے مخصوص کردیں لیکن بدگوئی یا طعنہ دیتے ہوئے پڑوسی کو تکلیف نہ پہنچائیں۔ یہی سوچ لیں کہ آپ کی کہی ہوئی بات کسی طرح اس پڑوسی کے کانوں تک جا پہنچی تو آپ کی کتنی سبکی ہوگی۔

Jack & Charlie

کیفے، گرل اور کانٹی نینٹل

کراچی میں ذائقے کی دنیا کا نیا مرکز

پاکستان میں لوگوں کے طرزِ زندگی اور روزمرہ کے معمولات میں بے پناہ تبدیلیاں آچکی ہیں۔ بہتر لباس، اچھا کھانا اور صحت بخش مشاغل کے ساتھ ساتھ سوشل میڈیا کی سرگرمیوں میں عوامی دلچسپی بڑھتی جارہی ہے۔ کئی اچھے برانڈز نئے انداز کے ملبوسات پیش کررہے ہیں اور بڑے شہروں میں کئی نئے ریسٹورنٹس کھل رہے ہیں۔ کراچی میں بھی ہر پوش ایریے میں دیسی اور بدیسی کھانوں کے مراکز قائم ہورہے ہیں جن کے ناموں میں ندرت اور جدت بھی نظر آتی ہے مثلاً چائے والا، جو چاکلیٹ، پراٹھے اور چائے جیسے سادہ لوازمات کے ساتھ نوجوانوں میں مقبول ہورہا ہے۔ یہ چائے کا ڈھابہ سادگی اور بے تکلفی سے عوامی سطح کا ریسٹورنٹ ہے جو DHA کراچی خیابان بدر اور ہلال کے سنگم پر واقع ہے۔ خیال رہے کہ یہ ڈھابہ شام سے رات گئے تک تجارتی بنیادوں پر کھلتا ہے۔

خیابان سحر پر کھلنے والا ایک نیا ریسٹورنٹ Jack & Charlie اپنے نام کی طرح ممتاز ہے۔ اس کا مینیو اٹالین اور میکسیکن کیوزین پر مشتمل ہے اور اس کے روحِ رواں ڈاکٹر بلال جتوئی ہیں۔ یہ پیشے کے اعتبار سے ڈاکٹر ضرور ہیں لیکن لذتِ کام و دہن کے سلسلے میں ان کا ذوق بے حد بلند ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ آپ کو ان کے ریسٹورنٹ میں پرہیزی کھانا پیش کیا جائے گا۔ ریسٹورنٹ کا لوگو نہایت پرکشش ہے اس کی شبیہیں بہت عمدہ ہیں۔ اس کیفے میں ڈاکٹر حضرات و خواتین اور Dentists کے لئے 10% فیصد رعایت پیش کی گئی ہے اور ڈاکٹر بلال جتوئی نے سوشل میڈیا میں زیرِ تعلیم طلباء و طالبات کے لئے بھی اسی رعایت کی یقین دہانی کرائی ہے۔ بہرحال کھانا کیسا ہے؟ مینیو اور دوسری آفرز پر نگاہ ڈالئے۔ ہماری ساتھی جو گھر سے باہر کھانوں کی خاصی شوقین ہیں ہماری توجہ رعایتی پیشکش سے ہٹائی۔

دیکھئے 2 مین کورس ڈشز کے ساتھ سافٹ ڈرنک اور دو میٹھے پیش کئے جارہے ہیں اور اس کی لگ بھگ 3 ہزار روپے قیمت درج ہے۔ آپ ایک مین کورس آزمائیں تو بھی رقم 1699 روپے ہوجائے گی۔ سوال یہ اٹھتا ہے کہ آپ کھانا کیا چاہتے ہیں؟ ریسٹورنٹ میں قدم رکھتے ہی شاندار پتھریلی دیواروں کے عقب میں آرام دہ نشستوں اور لائٹنگ کا رومان انگیز تصور آپ کی تھکن اتار دیتا ہے۔

Chicken Caesar Salad کے ساتھ Combo Platter اچھا امتزاج ہے۔ چکن عمدگی سے پکائی گئی ہے۔ سخت بھی نہیں ہے اور Stuffed Chicken Stripes میں پنیر کا استعمال ڈھنگ سے کیا گیا ہے۔ مصالحے خوب ہیں انہیں بہت تیکھا بھی نہیں کہہ سکتے۔ اب ہم نئے ریسٹورنٹ کو آزمانے کے آزمائشی دور سے گزر چکے تھے۔

اٹالین اور کانٹی نینٹل کھانے کے رسیا یہاں Chicken Pasta Pesto یعنی Pesto Sauce میں تیار کئے گئے پاستا سے یقیناً لطف اندوز ہوں گے اور لزانیا کی نرمی اور خستگی کا ذائقہ بہت دیر تک یاد رہتا ہے۔ ہم نے دیکھا کہ کسی صاحب نے اسے گھر لے جانے کے لئے پیک کرایا ہے۔

ڈاکٹر بلال جتوئی نے French Chilli Chicken آزمانے کا مشورہ دیا۔ اس کی وائٹ ساس میں چھوٹی چھوٹی تراشی ہوئی روزمیری کی پتیاں ڈش کا ذائقہ بڑھا رہی تھیں۔ بچوں کے لئے برگر بھی موجود ہے اور آج کل برگر کہاں نہیں ہے لیکن یہ ہر جگہ Juicy نہیں ملتا۔ Jack & Charlie نے اس کے لوازمات میں مرغی کے گوشت کی لطافت اور نرمی برقرار رکھنے کے لئے اسے محنت سے گرل کیا ہے۔

میٹھے میں کیا ہے؟

سلونے ذائقوں کے ساتھ ساتھ مٹھاس کے شعبے پر بھی خاصی محنت کی گئی ہے۔ یہاں آپ کو Red Velvet Cake کے علاوہ براؤنیز اور مختلف کیک ملتے ہیں۔ بیکنگ میں بھی نزاکت اور مہارت کا اشتراک محسوس ہوتا ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ سلونے ذائقوں کو بے دھڑک آزمایئے مگر اتنی گنجائش ضرور رکھ لیجئے گا کہ Chocolate Lava Cake کا سلائس کھاسکیں۔ عموماً ہوتا یہ ہے کہ میٹھے کی گنجائش ہی نہیں رہتی۔

اگر آپ صرف اسنیکس (ناشتے) کے موڈ میں ہیں تو مشروبات میں Cherry Colada اور Blue Colada آرڈر کیجئے یقیناً آپ تازہ دم ہوجائیں گے۔

Jacke & Charlie اپنی آفرز اور میٹھے سلونے پکوانوں کی وجہ سے نوجوانوں میں مقبول ہورہا ہے اور اس کا ایک سبب یہاں ایک فلور پر شیشہ پینے کی سہولت دی گئی ہے۔ بس اک یہی بات ہمیں ناگوار گزری ہے کہ ڈاکٹر ہوتے ہوئے آپ ایک غیر صحت بخش کاروبار کیوں کررہے ہیں؟ تمباکو نوشی ہو یا فلیورڈ شیشہ یہ دونوں ہی مضرِ صحت ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ یہاں صرف کھانا کھانے جائیں اور انگلیاں چاٹتے واپس آئیں۔ کیا خیال ہے ایک مشورہ ہمارا بھی مان لیں۔

اپنے پھل اور سبزیاں خود اگائیں

خود کفیل ہو جائیں

نرگس ارشد رضا

پاکستان میں باغبانی ایک ایسا مشغلہ ہے جسے ہر عمر اور ہر قسم کے افراد دلچسپی سے کرتے ہیں یہ بات خوش آئند ہے کہ اب باغبانی سے وابستہ افراد باغبانی کے لئے اور اپنے پودوں کو بڑھانے کے لئے کیمیکلز کے بجائے قدرتی طریقوں سے کام کر رہے ہیں۔ ہمارے ملک میں ماحولیاتی آلودگی کے خطرات بڑھتے جا رہے ہیں اس لئے زیادہ سے زیادہ باغبانی کرنی چاہئے تاکہ موسم خوشگوار اور ماحول ہرا بھرا، سرسبز و شاداب رہے۔ صدیوں سے کسان ہمیشہ قدرتی طریقوں سے باغبانی کیا کرتے تھے لیکن جوں جوں وقت گزرتا چلا گیا باغبانی سے متعلقہ افراد پھول، پودے اگانے اور ان کی تیزی سے نشوونما کے لئے مختلف قسم کے کیمیکلز استعمال کرنے لگے۔ لوگوں میں اس بات کی آگاہی پیدا ہو رہی ہے کہ غیر قدرتی طریقے سے ان کیمیکلز سے اگائے جانے والے پودے، سبزیاں اور پھل انسانی صحت کے لئے کتنے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ لوگوں میں یہ آگاہی مختلف طریقوں مثلاً ٹی وی، انٹرنیٹ، کچھ مخصوص باغبانی سے متعلق فلموں اور کتابوں سے آئی ہے۔ باغبانی ایک ایسا دلچسپ مشغلہ ہے جس کو جتنا تیزی سے اپنے اردگرد افراد میں پھیلاتے جائیں اس کے اتنے ہی مثبت اثرات ہوں گے۔

آئیے تربوز کاشت کریں

گرمیوں میں کچھ پھل اور سبزیاں بہترین اور قدرتی طریقہ سے اگائی جا سکتی ہیں جیسا کہ تربوز۔ اسے لگانے کے لئے وسیع جگہ درکار ہوتی ہے تاکہ اس کی بیل آسانی سے پھل پھول سکے۔ تربوز اگانے کے لئے کسی خاص قسم کی مٹی کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ یہ ایسی مٹی یا ریت میں لگایا جا سکتا ہے جہاں پانی ملا ہو کیونکہ بہت جلد اگنے والا پھل ہے اس لئے اسے پانی کی بہت ضرورت ہوتی ہے اس کے لئے اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ یہ پودا بڑھتے وقت خشک نہ ہو۔ اسے ہر وقت پانی میں رکھیں تربوز اگانے کے لئے مٹی کی گہرائی اٹھارہ انچ تک مناسب ہوتی ہے۔ تربوز کی بیل کو مٹی سے ٹکرانے نہ دیں بلکہ اسے کسی لکڑی کے سہارے کھڑا رکھیں۔ تربوز کے بیجوں کو گچھے کی صورت میں نہ لگائیں بلکہ ہر ایک بیج کو ایک مناسب جگہ دے کر لگائیں اس پر پانی تیزی کے ساتھ نہ دیں اور نہ ہی اس کی پوری بیل پر پانی ڈالیں بلکہ اس کا جو مرکزی حصہ ہے اس پر پانی ڈالیں۔ تربوز کی بیل کو صبح و شام پانی کی ضرورت ہوتی ہے اس کے علاوہ Organic فرٹیلائزر کا استعمال ہفتہ میں دو بار کریں اور پھر یہ ہلکے چھوٹے بیجوں سے کس طرح ہرے رس بھرے تربوز کی شکل میں اگنے لگے گا۔

موسم گرما میں Zinnias، Cosmos، Tithonia Dazzling، Dudbeckia، Matracaria، Gompherena، Coleus، Kochia، Gaillardia کے پودے اگائے جاتے ہیں۔

مرچ اور شملہ مرچ اگا کے دیکھیں

اس مہینے میں جو سبزیاں بیج سے اگائی جاتی ہیں ان میں مرچ اور شملہ مرچ کی بہت ساری اقسام ہیں۔ اس مہینے میں مرچ اور شملہ مرچ مختلف رنگوں اور سائز میں اگائی جاتی ہیں۔ خاص طور پر پیلے اور اورنج رنگ کی شملہ مرچ، ہری شملہ مرچ سے کافی زیادہ میٹھی ہوتی ہیں اور مارکیٹ میں بہت زیادہ تعداد میں نظر آتی ہیں۔

ان سبزیوں کے علاوہ کھیرا، بھنڈی، ٹماٹر، سلاد کے پتوں، بند گوبھی، پھول گوبھی کے ساتھ ساتھ Leaf Beet بھی کافی ساری اقسام میں پائے جاتے ہیں۔ پالک بھی موسم گرما میں ہی اگایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گلابی، جامنی، لال اور اورنج رنگ کے چقندر، سنو وائٹ جیسی مولی اور ہری پیاز بھی اسی موسم کا تحفہ خاص ہیں۔ پیاز ایسی سبزی ہے جو پورے سال اگائی جاتی ہے دوسری طرف ہربل سبزیوں میں دھنیہ، تلسی، لیمن گراس بھی اسی مہینے میں اگائے جاتے ہیں۔ اس ماہ جن سبزیوں کو اگایا جا سکتا ہے ان کی تیاریاں آپ کو شروع کر دینی چاہئیں۔

- سب سے پہلے اپنے گملوں میں نیچے کی جانب سوراخ کر لیں اور اس میں مٹی ڈال کر کھدائی کر کے رکھیں تاکہ جب مون سون کا موسم شروع ہو تو آپ اس میں اپنا من پسند پودا لگا سکیں۔
- گھر میں موجود پانی کے اخراج کے نظام کو بارشوں کے آغاز سے پہلے چیک کر لیں اور اگر ان میں کوئی خراب ہے تو اسے صحیح کر لیں یہ ٹپس ایسے افراد کے لئے ہے جن کے پاس چھت والا گارڈن ہے۔
- جس قسم کے پودے یا سبزیاں پھل آپ اگانا چاہتے ہیں ان کے بیج موسم شروع ہونے سے پہلے جمع کرنا شروع کر دیں تاکہ موسم کے آغاز سے ہی اگانے کا عمل شروع ہو سکے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ مچھلی کی کونسی اقسام اومیگا 3 کے حصول کے لئے اچھی ہیں۔ ہوسکے تو یہ بھی بتادیں کہ یہ کیا ہوتے ہیں انہیں خوراک میں شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟

آمنہ منیر... حیدرآباد

تقریباً تمام ہی اقسام کی مچھلیاں خواہ وہ شیل فش یعنی خول والی مچھلیاں ہوں جن میں جھینگے بھی شامل ہیں اومیگا 3 کی فراہمی کا ذریعہ مانے جاتے ہیں۔ جہاں تک مقدار کا تعلق ہے تو اس سلسلے میں مچھلیوں کی اسپیشی اور ایسی خوراک جس پر وہ پرورش پاتی ہیں نمایاں وجوہات ہیں جن کی بناء پر اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کم یا زیادہ ہوتے ہیں جیسے اٹلانٹک سالمن اس حوالے سے بہترین قرار دی جاتی ہے اس کے علاوہ ٹونا، سارڈفش، میکرل (سرمئی)، نرویلی (تلکن)، ہیرنگ وولف (کیرلی)، سارڈین (سرلی)، ایمپرا (ملا) بھی اسی فہرست کا حصہ ہیں۔ اومیگا 3 فیٹس یا چکنائی کی ہی قسم ہے لیکن انہیں EFA یعنی Essential Fatty Acid اس لئے کہا جاتا ہے کہ یہ ہماری صحت اور نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ انسانی جسم میں انہیں پیدا کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی لہٰذا ان کے حصول کا دارومدار ہماری خوراک پر ہوتا ہے۔ یہ ٹرائی گلیسرائیڈ (خون کی چکنائی) کی سطح کو کم کرنے، جوڑوں کے امراض، ذہنی دباؤ، ایستھما، بچوں کی نشوونما کے علاوہ دماغی کارکردگی کو بہتر بنانے میں موثر ہیں۔

گریوی کے ساتھ مچھلی پکائیں تو اس کے قتلے ٹوٹ کر بکھر جاتے ہیں اس مسئلے کا حل بتادیں؟

مالکہ شیخ... کوٹری

ہمیشہ تازہ مچھلی کا انتخاب کیجئے۔ اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق دہی یا ٹماٹر کے ساتھ گریوی تیار کیجئے اور اسے معمول سے کسی قدر گاڑھا رکھئے۔ موٹے گیج کی پھیلی ہوئی دیگچی استعمال کیجئے اور گریوی تیار ہوجانے کے بعد احتیاط سے مچھلی کے قتلے ایک تہہ میں گریوی پر لگائیے۔ پسند ہو تو خشک میتھی کی پتیاں دھوکر صاف پانی میں بھگوکر رکھیں۔ مچھلی کے قتلوں کی تہہ لگانے کے بعد ان پر پسا ہوا گرم مصالحہ اور بھیگی ہوئی میتھی کی پتیاں پانی سے نکال کر قتلوں پر چھڑک دیں۔ دیگچی سیدھے توے پر رکھیں اور 10-12 منٹ بالکل دھیمی آنچ پر دم پر رکھیں۔ سرونگ باؤل میں پہلے کفگیر کی مدد سے قتلے نکالیں پھر اسکوپ اسپون یا کٹوری والے چمچے کی مدد سے گریوی شامل کریں۔ امید ہے کہ دی گئی احتیاط پر عمل کرتے ہوئے آپ بہترین نتائج حاصل کرسکیں گی۔

مچھلی کی ہیک دور کرنے کا کوئی آسان طریقہ ہو تو بتادیں، مہربانی ہوگی؟

اقراء... رحیم یار خان

مچھلی کی ہیک کی دو وجوہات ہوتی ہیں ایک تو مچھلی کی مخصوص مہک ہے جو اسمیں موجود ہوتی ہے اور دوسری وہ جو کہ باسی مچھلی میں پیدا ہوجاتی ہے۔ اگر آپ تازہ مچھلی کے انتخاب کو یقینی بنائیں تو دوسری قسم کی ہیک کا امکان ہی نہیں ہوگا جبکہ اقسام کے اعتبار سے تازہ مچھلیوں میں بھی کم یا زیادہ مہک ہوتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے ہر ایک کلو مچھلی کے لئے دو کھانے کے چمچے سفید سرکے کے اندازے سے دھوکر رکھی ہوئی مچھلی کو پھیلے ہوئے کانچ یا پلاسٹک کے برتن میں رکھیں اس پر ہر ایک کلو کے لئے دو کھانے کے چمچ سفید سرکہ چھڑک دیں۔ 12-15 منٹ کے لئے ہوادار جگہ پر بغیر ڈھانپے رکھ دیں۔ پھر سادہ پانی سے کھنگالیں، چھلنی میں رکھیں اور اضافی پانی خشک ہوجانے پر اپنی ترکیب کے مطابق پکائیں۔

جھینگا بریانی میں جھینگے بہت سخت رہ جاتے ہیں جتنا بھی پکالوں نرم نہیں ہوتے آپ کے مشورے کا انتظار رہے گا؟

نعیمہ شیخ... سکھر

یاد رکھئے کہ جھینگوں کو ہرگز بھی ضرورت سے زیادہ نہیں پکایا جاتا۔ یہ بھی ان چند اجزاء میں سے ایک ہے جنہیں پکانے کا دورانیہ حد سے تجاوز کرجائے تو یہ نہ صرف اپنا ذائقہ کھودیتے ہیں بلکہ بہت سخت ہوجاتے ہیں۔ لہٰذا انہیں گائے اور بکرے کے گوشت کی طرح نہیں گلایا جاتا۔ بریانی کے لئے جھینگوں کا قورمہ مکمل تیار کرلیں۔ آخر میں جھینگے شامل کردیں۔ چند منٹ درمیانی آنچ پر پکائیں جونہی یہ گلابی یا سرخی مائل ہونے لگیں تو فوراً چولہا بند کردیں اور چاولوں کی تہہ لگاکر دم پر رکھ دیں۔ عام حالات میں دو منٹ پکنے کے بعد یہ گلابی ہوجاتے ہیں۔ اب آپ جھینگوں کی کڑاہی بنائیں، بریانی یا سالن۔

کچن میں برتن دھونے کے لئے استعمال ہونے والے اسفنج کو کتنے عرصے کے بعد تبدیل کر دینا چاہئے اور اسے جراثیم سے پاک کرنے کا درست طریقہ کیا ہے؟

پروین مرزا... خان پور

برتن دھونے کے لئے استعمال کئے جانے والے اسکورنگ پیڈز اور اسفنج کے استعمال کا دورانیہ اس بات پر منحصر ہے کہ یومیہ کتنے اور کس نوعیت کے برتن دھوئے جاتے ہیں۔ اسی طرح برتن دھونے کے بعد خصوصاً رات کے وقت انہیں اچھی طرح دھو کر ایسی جگہ رکھیں کہ ان میں موجود پانی نچڑ جائے۔ کسی باؤل وغیرہ میں ہرگز نہ رکھیں ورنہ تمام رات اس میں موجود نمی جراثیم کی افزائش اور نشوونما کا سبب بنے گی۔ اگر آپ معیاری جراثیم کش ڈٹرجنٹ سے برتن دھوتی ہیں تو آخر میں اسی سے اسکورنگ پیڈز وغیرہ کو بھی اچھی طرح دھوئیں، نچوڑیں اور جالی دار سوپ ڈش یا کسی ایسی جگہ رکھیں کہ یہ با آسانی خشک ہو جائے۔ اس کے علاوہ بھی چاہیں تو ڈٹرجنٹ اور سفید سرکے کے محلول میں 30-25 منٹ کے لئے بھگوئیں اور پھر سادہ پانی سے دھو کر خشک ہونے رکھ دیں۔ اس طریقے سے بھی جراثیم سے کافی حد تک بچاؤ ممکن ہو جاتا ہے۔ نیز گھرداری میں استعمال کیا جانے والا لیکوئڈ بلیچ بھی جراثیم کے خاتمے کے لئے موثر سمجھا جاتا ہے۔ دی گئی ہدایات کے مطابق احتیاط سے استعمال کر سکیں تو یہ بھی کارآمد رہتا ہے۔ کسی وجہ سے اگر ان میں ناگوار بو پیدا ہو جائے تو فوراً تبدیل کر لیں۔ کیونکہ یہ چھوٹی سی چیز صحت کو بڑے خطرات سے دوچار کر سکتی ہے۔

ہماری والدہ ایک زمانے میں نہایت چاق و چوبند اور خوش مزاج خاتون ہوا کرتی تھیں۔ اب کچھ عرصہ سے ان کی شخصیت میں نمایاں تبدیلی رونما ہوئی ہے۔ کم بولتی ہیں، ایک ہی کمرے میں زیادہ وقت گزارتی ہیں۔ اب ان کے چہرے کی رنگت بھی ماند پڑنے لگی ہے، بظاہر صحت مند ہیں لیکن مجھے تشویش ہی لاحق ہے۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے؟

حنا شعیب... ساہیوال

کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ ہمارے گردونواح میں رہنے والے افراد اتنے صحت مند ہوتے نہیں جتنے نظر آتے ہیں۔ معروفیت کے اس دور میں جب تک ہمیں کوئی خود نہ کہے کہ ان کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے ہمیں اندازہ نہیں ہوتا یا شاید ہم توجہ نہیں دیتے۔ لہٰذا بظاہر صحت مند نظر آنے کے باوجود پہلی فرصت میں اپنی والدہ کا طبی معائنہ کروائیے اور ڈاکٹر کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ دوسرا اہم نقطہ یہ ہے کہ خاندان میں یا دور یا پاس کے عزیزوں میں کوئی صدمہ یا پریشانی کا شکار ہوں اور والدہ ان کی وجہ سے مایوسی کے احساس میں مبتلا ہو گئی ہوں اور پھر ان کا خاموش رہنا بھی بے معنی نہیں جبکہ وہ متحرک اور خوش مزاج ہوا کرتی تھیں۔ اگر کچھ دوائیں ان کے استعمال میں ہیں تو ان کے بارے میں بھی معالج سے دوبارہ مشورہ کر لیں اور موجودہ کیفیت کے حوالے سے کی پیش تجویز کی جائے تو اس پر عمل کریں۔ ان تمام اہم امور پر جتنی جلد توجہ دیں گی اتنی ہی زیادہ امید ہے کہ ان کی شخصیت کے اصل انداز کی دوبارہ بحالی کے امکانات روشن ہوں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ سب سے ضروری یہ ہے کہ ان کو معمول سے زیادہ وقت دیں اور خود پر ان کے اعتماد کو بہتر بنائیں۔ قوی امکان ہے کہ وہ اپنی پوشیدہ کیفیت کا اظہار کریں اور آپ کے لئے اس تبدیلی کی وجوہات تک رسائی ممکن ہو سکے اور آپ انہیں اس صورتحال سے باہر آنے میں ان کی معاونت کر سکیں۔ آپ کی والدہ کے لئے آپ کا خلوص یقیناً قابل تحسین ہے ورنہ اکثر گھرانوں میں بڑوں سے توقعات تو آخری دم تک رکھی جاتی ہیں لیکن جہاں تک اپنی ذمہ داری کی بات ہے اکثر بزرگ بے توجہی، تنہائی اور صدمات کے بوجھ تلے زندگی بسر کرتے نظر آتے ہیں۔ آپ اپنے ہم عمروں کے لئے قابل رشک مثال ہیں۔ سکون قلب، اعتماد اور کامیابی کے خزانے بزرگوں کی محبت اور خدمت ہی میں پنہاں ہوا کرتے ہیں۔

میں نے ایک مرتبہ 5 کلو جھینگے صاف کئے تھے اس کے بعد ہاتھوں میں عجیب سی ہیک بس گئی تھی جو کہ بہت دیر میں دور ہوئی تھی۔ اب دوبارہ یہ کام کرنے کا سوچ بھی نہیں سکتی۔ امید ہے کہ آپ اس مسئلہ کو ضرور حل کریں گی؟

فرزانہ خان... لاہور

اس سلسلے میں ہمیشہ خیال رکھئے کہ تازہ جھینگے خریدیں اور انہیں صاف کرنے سے پہلے چند مرتبہ صاف پانی میں دھو لیں۔ اب اپنے ہاتھوں پر تھوڑا سا کوکنگ آئل ملیں اور اس کے بعد جھینگے صاف کریں۔ اس کام سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو ٹوتھ پیسٹ سے مل کر اچھی طرح دھوئیں۔ خشک کریں اور کولڈ کریم لگائیں۔ اس ترکیب پر عمل کیجئے اور جب چاہیں جھینگے صاف کریں، پکائیں اور ان میں موجود غذائیت سے فائدہ حاصل کریں۔

اونچی پرواز اور بلند منزلیں

ماڈل ثنا سرفراز کا خواب ہیں

درخشاں فاروقی

اب پاکستان میں بھی فیشن ماڈل بننا آسان نہیں۔ یہ بھی ایک ایسا شعبہ زندگی جس میں صرف میرٹ ہی کامیابی کا ضامن ہوسکتا ہے۔ راتوں رات کی شہرت یا مختصر راستے سے کامیابی کا سراب خیالی باتیں ہوگئی ہیں۔ ثنا سرفراز بھی ایسی ہی محنتی ماڈل ہیں جو 15 برس کی عمر سے ماڈلنگ کررہی ہیں اور سخت محنت کے بعد انہوں نے یہ مقام حاصل کیا۔ ان دنوں وہ کئی برانڈز کی ایمبیسڈر بھی ہیں۔ ایک کے بعد ایک فیشن شو میں شواسٹاپر کا اعزاز ان کے ساتھ وابستہ ہے۔ فی الحال انہیں اداکاری یا گلوکاری کے ہنر آزمانے کی ضرورت پیش نہیں آسکتی۔

ثنا سرفراز نے اپنے کیریئر میں اب تک دو ڈرامہ سیریلز ''زندگی گلزار ہے'' اور ''بے زبان'' میں اداکاری کی۔ یہ کردار بھی ثانوی نوعیت کے تھے یعنی یہ ان کی عمر، تجربے اور اداکاری کے معیار سے ابتدائی درجے کا حوالہ کہا جاسکتا ہے۔ ثنا کا خواب سپر ماڈل بننا ہے۔ ان کے ساتھ ہونے والی مختصری گفتگو آپ بھی پڑھیے...

''ماڈلنگ کی دنیا کو کتنا حیرت انگیز اور دلکش پایا؟''

''بظاہر ستاروں کی سی چمک رکھنے والی یہ دنیا محنت، جدوجہد اور کٹھنائیوں سے بھری ہوئی ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ خوبصورت چہرہ اور متناسب جسم ماڈلنگ کے لئے موزوں ہوسکتا ہے۔ میں نے اب تک ریمپ پر کیٹ واک کی ہے اور یہ کام جتنا دیکھنے میں آسان لگتا ہے اتنا ہے نہیں۔ ماڈلنگ کو کیریئر بنانا

آسان نہیں تھا۔ پیشہ ورانہ مہارت ایک دن میں نہیں آتی نہ ہی پاکستانی لڑکیاں کسی انسٹی ٹیوٹ سے باقاعدہ یہ فن سیکھ کر آتی ہیں"۔

"آپ کیسے اس شعبے کی جانب آئیں؟"

"میں اپنی کزن کے لئے شادی کا جوڑا خریدنے نکلی تھی۔ شایان ملک کے بوتیک پر جاکے ابھی ونڈو شاپنگ ہی کر رہی تھی کہ شایان نے اندر سے کسی کو باہر بھیج کے مجھے بلایا۔ میں سمجھی کہ شاید انہیں میرا بوتیک میں جھانکنا اچھا نہیں لگا اور اب وہ باز پرس کریں گی۔ انہوں نے اس کے برخلاف میرا نام پوچھا، تعلیمی قابلیت اور بوتیک آنے کی وجہ پوچھی، یوں کزن کے لئے جوڑا خریدتے خریدتے میں شایان کے برائیڈل ڈریسز کی ماڈل بن گئی۔ اس وقت ان کا برائیڈل شو منعقد ہونے جا رہا تھا۔ انہیں نئی ماڈلز درکار تھیں۔ اکثر لڑکیوں کو ماڈل بننے کا بچپن سے شوق ہوتا ہے۔ میرے ساتھ ایسا کچھ بھی نہیں ہوا۔ اس فیشن شو کے بعد میں اپنی تعلیمی مصروفیات میں محو ہوگئی اور کچھ عرصے کے لئے کتابوں کی دنیا میں کھوگئی"۔

"پڑھائی کا تعلق فنون لطیفہ سے تھا یا کسی اور شعبے سے؟"

"میں نے میڈیا سائنسز میں بیچلرز مکمل کیا اور ایڈورٹائزنگ کو اپنا خاص مضمون چنا۔ 2012ء میں ایک بار پھر مکمل اور پروفیشنل ماڈل کا روپ دھار کر انڈسٹری میں واپس آئی۔ اب مجھے اس شعبے سے والہانہ چاہت محسوس ہوتی ہے"۔

"اس پوزیشن پر پہنچتے پہنچتے رکاوٹوں کا سامنا بھی کرنا پڑا ہوگا، کیا ہمیں بتانا چاہیں گی؟"

"کیوں نہیں! میرے بعد آنے والی لڑکیوں کو پتا چلنا چاہئے کہ رنگ و روشنیوں کی اس دنیا میں رکاوٹیں پیدا کرنے والی ایک مافیا موجود ہے۔ پیشہ ورانہ حسد اور تقابلی جائزے تو اپنی جگہ۔ اور کہاں کس شعبے میں نہیں ہوتے۔ آپ کو میانہ روی اور احتیاط سے دوستیاں کرنی ہوتی ہیں کیونکہ یہاں کوئی کسی کا دوست کم کم ہی ہوتا ہے۔ اگر آپ لابی سسٹم کو دیکھیں تو یہ بھی تکلیف دہ بات ہے۔ کسی کے پاس جاکر کام مانگنا مجھے اچھا نہیں لگتا۔ نہ ہی میں کسی لابی کا حصہ بنی ہوں۔ نہ ہی کاسٹنگ کوچ سے رابطے میں رہتی ہوں کہ وہ مجھے کام دلائے۔ پہلے سے موجود لوگ آپ کی حوصلہ افزائی نہیں کرتے۔ اگر آپ سچ بولنے کی عادی ہوں تو زیادہ مشکلات میں رہتی ہیں۔ ہمارا مصالحت آمیز رویہ ہر کسی کی سمجھ میں نہیں آتا۔ میں پروفیشنل اپروچ کے ساتھ آگے بڑھنا پسند کرتی ہوں"۔

"ماڈلنگ میں معاوضے کی کشش تو بہرحال موجود ہے پھر بھی آپ اسے کس نظر سے دیکھتی ہیں؟"

"میں اس شعبے میں اپنی موجودگی کو تفریح، شہرت اور آمدنی بڑھانے کے ہدف سے علیحدہ نہیں کر سکتی۔ یہی سچ ہے کہ پیسہ کمانا اور اچھی زندگی گزارنا میرا بھی خواب ہوسکتا ہے"۔

> بظاہر ستاروں کی سی چمک رکھنے والی یہ دنیا محنت، جدوجہد اور کٹھنائیوں سے بھری ہوئی ہے

"آج کل بھی آپ کچھ پڑھ رہی ہیں وہ کیا مضامین ہیں؟"

"میں کراچی کی ایک نجی یونیورسٹی سے میڈیا سائنسز میں ہی ماسٹرز کر رہی ہوں اور مستقبل میں اپنا بزنس کروں گی"۔

"اگلے پانچ سالہ منصوبے میں گھر بسانا بھی یقیناً شامل ہوگا یا ہنوز دلی دور است؟"

"ہنوز دلی دور است ہی درست جواب ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ پہلے مکمل بزنس ویمن بنوں اور ماڈلنگ اور ایکٹنگ کو جز وقتی کام کی طرح اہمیت دوں، اس پر انحصار نہ کروں"۔

"آپ کا بچپن کہاں اور کیسا گزرا؟"

"میں متحدہ عرب امارات میں پیدا ہوئی۔ پھر ہماری فیملی کراچی منتقل ہوگئی تو اب باہر گھومنے پھرنے تو جانا ہوتا ہے مگر اصل بسیرا اپنا کراچی ہی میں ہے"۔

"پسندیدہ اداکارہ یا ماڈل؟"

"پاکستانی ماڈل سنبل چوہدری اور انٹرنیشنل ماڈل سنڈی کرافورڈ مجھے پسند ہیں"۔

"پیسہ کیسے، کن مشاغل پر خرچ کرتی ہیں؟"

"ریسٹورنٹس میں کھانا، اچھے کپڑے اور بہترین جوتے خرید کر پیسہ برابر کرنے کا فن تو کوئی مجھ سے سیکھے"۔

"فارغ وقت میں کیا کرتی ہیں؟"

"نیند پوری کرتی ہوں اور دن کا بڑا حصہ سو کر گزارتی ہوں۔ جاگ جاؤں تو کتابیں پڑھنے، سیر و سیاحت کرنے کے ساتھ اور موسیقی سنتی ہوں۔ بہرحال اونچی پرواز اور بلند منزلیں میرا خواب ہیں جس کی تعبیر پانے کے لئے مجھے کوئی جلدی نہیں"۔

چلیئے دبئی

یہ شہر بے مثال اور اور عجوبوں کا نگر ہے

اگر ہم دبئی کو خوابوں کی سرزمین کہیں تو غلط نہیں ہوگا کیونکہ یہاں بے شمار لوگوں کو ان کے خوابوں کی تعبیر ملی۔ یہ Land of opportunities بھی ہے اور اگر اسے "صحرا کے پھول" کہیں تو بھی غلط نہیں ہوگا۔ چند دہائیوں پہلے کسی کے گمان میں بھی نہیں تھا کہ اس کے سمندر اور ریگستان کے سنگم سے جدید ترین کاسموپولیٹن شہر وجود میں آئے گا۔

متحدہ عرب امارات کے نائب صدر اور دبئی کا حکمران بننے سے قبل شیخ محمد بن راشد المکتوم متحدہ عرب امارات کے وزیر دفاع بھی رہے ہیں۔ انہوں نے اسکاٹ لینڈ میں تعلیم حاصل کی اور برطانیہ کی مونس ملٹری اکیڈمی سے گریجویشن کیا جو اب رائل ملٹری اکیڈمی کہلاتی ہے۔ بہت سے ملکوں کے دفاعی معاملات کو خاصے قریب سے دیکھنے پر وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ جنگ کسی مسئلے کا حل نہیں۔ اسلام میں سب سے پہلے السلام وعلیکم کہنے کا حکم ہے جس کا مطلب ہے "تم پر سلامتی ہو"۔ دبئی کے حکمران اس حقیقت کو سمجھ چکے ہیں کہ کوئی قوم صرف بہت بڑی اور مضبوط فوج یا اسلحے کے ڈھیر کی وجہ سے عظیم نہیں بن سکتی۔ اس کے لئے مضبوط معیشت سب سے اہم ہے۔ اس کامیاب حکمراں نے دبئی کو ہر شعبے میں ایک مثالی ملک بنانے کے لئے انقلابی اقدامات کئے۔ اصلاحات نے سرکاری محکموں کو درجہ کمال پر پہنچا دیا۔ اگر آپ کو یاد ہو تو Quality اور Excellence Program اور Appreciation جیسے منصوبوں نے شاندار قائدانہ افراد کی حوصلہ افزائی کے لئے بڑے بڑے انعامات اور ایوارڈز رکھے جس کے ساتھ ساتھ عرب صحافت کا فروغ بھی ہوا۔ جس قوم پر خدا کی یہ عنایت ہو جائے کہ اسے مخلص قیادت نصیب ہو جائے جو اپنے علم و دانش سے جدت پسندانہ اقدامات اور منصوبوں کے ذریعے ملکی معیشت کو کہیں سے کہیں لے جاتے ہیں۔

دبئی دنیا کا 22واں مہنگا شہر

گرانی کی سلسلے میں یہ برطانیہ سے بھی دو ہاتھ آگے ہی چلا گیا ہے۔ ظاہر ہے کہ دبئی کی بے نظیر ترقی کا سہرا اس کے بیدار مغز حکمرانوں کے سر ہے۔ جنہوں نے بہت پہلے ہی یہ محسوس کر لیا تھا کہ تیل کی بدولت زیادہ عرصے تک اس خطے کی خوشحالی کی ضامن نہیں رہے گی چنانچہ انہوں نے معیشت کا دھارا آزادانہ تجارت کی طرف موڑ دیا۔

2015ء میں اب تک ڈیڑھ کروڑ سے زائد سیاح دبئی کا رخ کر چکے ہیں۔

پام آئی لینڈز

سیاحوں کی دلچسپی کی ایک اہم جگہ یہ مصنوعی جزیرے ہیں یعنی یہ ہر اعتبار سے ایک ایسا ملک ہے جہاں قدرتی ذخائر اور قدیم عمارات کو محفوظ کیا گیا ہے۔

برج العرب

اس پرشکوہ عمارت کو سورج کی سنہری کرنوں سے نہاتے دیکھیں یا چاند کی نقرئی کرنوں کے عقب سے طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔ ایسی فقید المثال فن تعمیر کو دیکھنے جوق در جوق غیر ملکی سیاح آتے ہیں تاہم اس کا معاوضہ اچھا خاصا ہے۔

Falcon City of Wonders

یہاں ہندوستانی اور پاکستانی ہی نہیں متعدد غیر ملکی سیاح بھی تاج عریبیا کمپلیکس دیکھنے آتے ہیں اور کیوں نہ ہو، بھارت کے شہر آگرہ جانا تو شاید آسانی سے ممکن نہ ہو۔ کہتے ہیں کہ اس کی تعمیر پر ایک ارب ڈالر کی لاگت آئی ہے۔

دبئی کا اہرام مصر اور پیرس کا ایفل ٹاور

یوں تو گریٹ دبئی وہیل سے پورے شہر کا نظارہ کیا جا سکے گا لیکن فالکن سٹی میں تاج محل کے علاوہ مصر کا اہرام مصر اور پیرس کا ایفل ٹاور بھی ایک ہی شاہراہ پر چند قدم کے فاصلے پر نظر آتے ہیں۔ پورے دبئی میں ایئر کنڈیشنڈ ٹیکسیوں اور ٹرینوں کا جال بچھا ہے۔ پولیس مقامی اور غیر مقامی کسی بھی شخص کو خلاف قانون کام کرتے ہوئے جرمانہ عائد کر سکتی ہے۔ یہاں زبان اور ابلاغ کا قطعی کوئی مسئلہ نہیں۔ زبان کے لحاظ سے دبئی تو دوسرا کراچی ہے۔ آپ مقامی لوگوں سے انگریزی میں کچھ پوچھیں تو وہ آپ کے لباس کو دیکھتے ہی اردو میں جواب دیتے ہیں۔

دبئی لینڈ

اس کے 6 زونز ہیں ان میں Warner's Brothers Lego Land Dubai میں مختلف تھیم پارکس ہیں مثلاً ٹائیگر وڈز دبئی لینڈ، ہاوی ایشن ہرلڈ، یونیورسل اسٹوڈیوز، اسلامک کلچر لینڈ سائنس ہرلڈ، صحارا کنگ ڈم دیکھنے سے تعلق رکھنے والی جگہیں ہیں۔
آج کا دبئی جدید اور خوبصورت ملک ہے اور یہاں مشرق و مغرب کا سنگم ہوتا ہے، آپ کو ایک جگہ اسلامی روایات اور ثقافت کی جھلک نظر آئے گی تو چند قدم کے فاصلے پر یورپین کلچر مدغم ہوتا نظر آئے گا۔ دنیا کے نادر مقامات کو ایک سرزمین پر اکٹھے کر لینا اور تفریحی مراکز کا مجموعہ یا گلدستہ تیار کر لینا ہرگز آسان نہیں تھا۔ تاہم عوام اور سیاحوں کے لئے یہ محفوظ معاشرہ ہے۔ آپ ہر جگہ قانون کی پاسداری ہوتے دیکھیں گے۔

دنیا کی بلند ترین عمارت برج خلیفہ

دبئی کی بے مثال ترقی کی علامت کے طور پر جانے والی عمارتوں میں برج خلیفہ اب تک دنیا کی بلند ترین عمارت ہے۔ اسے خلیفہ ٹاور بھی کہتے ہیں اور افتتاح سے پہلے اس کا نام برج دبئی رکھا گیا تھا۔ اس کی تعمیر 6 جنوری 2004ء کو شروع ہوئی اور یہ یکم اکتوبر 2009ء کو مکمل ہوئی۔ تاہم اسے باقاعدہ طور پر 4 جنوری 2010ء کو کھولا گیا۔ یہ دبئی کے مرکزی کاروباری علاقے یعنی شیخ زید روڈ پر واقع ہے۔
اس کی آرکیٹیکچرل انجینئرنگ شکاگو امریکہ کی کمپنی Skidmore Owings And Merrill نے کی۔ اس کی تعمیر کا مقصد دبئی اور اس کے مرکزی کاروباری علاقے کی بین الاقوامی شہرت میں اضافہ کرنا، سیاحت کو فروغ دینا اور دنیا بھر کی توجہ دبئی کی جانب مبذول کرانا بھی شامل تھا۔ ابوظہبی کے حکمران اور متحدہ عرب امارات کے صدر خلیفہ بن زید النہیان کے نام پر اس کا نام برج خلیفہ رکھا گیا۔ اس کی اونچائی 829.8 میٹر ہے اور اس میں 163 منزلیں ہیں۔ اس سے پہلے دنیا میں سب سے زیادہ فلورز ورلڈ ٹریڈ سینٹر میں تھے جن کی تعداد 110 تھی۔ یہ دنیا کی واحد ایسی بلند ترین عمارت ہے جس میں 77 ویں فلور سے 108 ویں فلور تک رہائشی اپارٹمنٹس بھی موجود ہیں۔
دنیا کی بلند ترین منزل پر یعنی 144 ویں فلور پر نائٹ کلب اور 122 ویں فلور پر ریسٹورنٹ بھی ہے۔ نئے سال کی آمد پر دنیا میں جہاں جہاں بھی آتش بازی کا مظاہرہ ہوتا ہے اس کے اعتبار سے یہ دنیا کا بلند ترین مقام ہے۔
برج کے اردگرد 27 ایکڑ کا پارک ہے جسے دنیا کے متعدد ایوارڈ مل چکے ہیں۔

بہت ہی پیاری تندوری روٹی تھی اور وہ بھی سبزی کی تری سے چھوئی ہوئی لیکن پھر بھی منہ سے نہیں لگائی جاتی تھی۔

''اتنی مرچیں... میں اور میرے دونوں بچے سی سی کر اٹھے''۔

''یہاں بی بی دیہاتوں کا راستہ بہت ہے''۔

کوشلیا ندی دیکھنے کا خبط مجھے اس دن ہوا جب چندی گڑھ سے گھومتے ہوئے وہ گاؤں لے کیا تھا۔

تندور اچھی طرح لیپ کیا ہوا اور اندر سے کھلا تھا اور اندر کی جانب ایک طرف چھ سات خالی بوریاں تان کے پردہ بنایا گیا تھا اور اس کے پیچھے ٹوٹی ہوئی چار پائیوں کے پائے نظر آتے تھے کہ تندور والے کے بچے وہاں پر رہتے تھے۔ میں نے سوچا کہ یہاں کوئی ایسا بھی خطرہ نہیں، یہاں پر رہائش بھی اچھی ہے اور وہ بھی باعزت۔

کسی عورت کے ہاتھ نے ٹاٹ کا کونہ اٹھایا، باہر کی طرف جھانکا، ایک بار پھر جھانکا اور پھر باہر نکل کر میرے پاس ٹھہر گئی۔

''بی بی آپ نے مجھے پہچانا نہیں''۔

''نہیں تو''۔

وہ ایک سادہ سی اور جوان سی لڑکی تھی۔ میں اس کے منہ کو تکتی رہی مگر بات بھی دماغ میں نہ آئی۔

''میں نے آپ کو پہچان لیا ہے بی بی''۔

''پچھلے سال یا اس سے پچھلے سال تو یہاں پہ آئی تھی''۔

''ہاں جی آئی تھی''۔

''سامنے میدان میں ایک برات ٹھہری تھی''۔

''ہاں۔ یہ تو مجھے بھی یاد ہے''۔

''وہاں پر تم نے مجھے ڈولی میں ایک روپیہ دیا تھا''۔

بات یاد آ گئی۔ دو سال ہوئے میں چندی گڑھ گئی تھی۔ وہاں پر نیا ریڈیو کھلا تھا اور مجھے اپنے دہلی کے دفتر والوں نے وہاں پر ایک نظم پڑھنے کے لئے بھیجا تھا۔ سوہن سنگھ اور ہندی کے کچھ شاعر جالندھر اسٹیشن سے آئے تھے۔ مشاعرہ جلد ختم ہو گیا تھا اور ہم تین چار لکھاری کوشلیا ندی دیکھنے کے لئے چندی گڑھ سے اس گاؤں آ گئے تھے۔

ندی کوئی میل ڈیڑھ کی اترائی میں تھی اور واپسی پر چڑھائی چڑھتے ہوئے ہم ایک گرم چائے کے پیالے کے لئے ترس گئے تھے۔ سب سے صاف ستھری اور کھلی دکان یہی تھی۔ یہاں پر ہم نے چائے کا ایک ایک گرم پیالہ پیا تھا۔ اس دن اس دکان پر گوشت اور تندوری روٹیوں کے ساتھ ساتھ مٹھائی کا بھی خاصا رش تھا۔ تندور والا کہہ رہا تھا ''آج یہاں سے ایک برات کا گزر ہوا ہے اس لئے میری اچھی خاصی روزی ہو گئی''۔

پھر سامنے میدان میں ایک برات ٹھہر گئی جو پچھلے کسی گاؤں سے آئی تھی۔ اسے آگے جانا تھا مگر راستے میں اسے ماموں نے شاید دعوت دی تھی۔

''شادی بھی عجیب چیز ہے۔ آتی کس رنگ میں ہے اور جاتی...''۔ ہم میں سے کسی نے کہا تھا اور چائے کے گھونٹوں کے ساتھ رنگ کی فلاسفی بھی گرم ہو گئی تھی۔

''ٹھہرو میں نئی دلہن کا منہ دیکھ آؤں... بھلا اس کے منہ پر آج کیسا رنگ ہے...'' مجھے یاد ہے میں نے کہا تھا اور میرے ساتھیوں نے مجھے جواب دیا تھا ''ہمیں تو کسی نے ڈولی کے قریب نہیں جانے دینا۔ آپ دیکھ آئیں۔ مگر خالی ہاتھ مت دیکھنا''۔

میں ہنستی ہنستی ڈولی کے پاس چلی گئی تھی۔ ڈولی کا پردہ ایک طرف اٹھا ہوا تھا۔ میں نے پاس بیٹھی نائن سے پوچھا تھا ''میں دلہن کا منہ دیکھ لوں''۔

''بی بی صدقے جاؤں... دیکھ لیں۔ ہماری دلہن دیکھنے سے میلی تھوڑی ہوتی ہے''۔ اور سچ مچ دلہن کا سنگھار، نتھ، بے مسکراتے چہرے کے ساتھ موتی کی طرح چمک رہا تھا۔ اس کا رنگ تروتازہ تھا۔

میں نے ایک روپیہ اس کی مٹھی پر رکھ دیا اور جب مڑی تو میرے ساتھی کہنے لگے ''کچھ دیر پہلے جب تم نے نظم پڑھی تھی تو کالج کی لڑکیاں ایک روپے کے نوٹ پر تم سے آٹوگراف لے رہی تھیں۔ لیکن اس بیچاری کو تو معلوم ہی نہیں کہ یہ روپیہ اس کو کس نے دیا ہے۔ اگر یہ بھی جانتی تو دستخط کروا لیتی''۔

یہ تو پچھلے سال کی ہی بات ہے اور پھر مجھے سب کچھ یاد آ گیا۔

''تم... وہ ڈولی والی دلہن؟''

''ہاں بی بی''۔

معلوم نہیں کن حادثوں نے اتنے کم عرصہ میں اسے دلہن سے ایسا بنا دیا تھا۔ حادثے کے اثرات اس کے چہرے پر واضح تھے۔ لیکن مجھے کچھ سجھائی نہیں دے رہا تھا کہ میں اس سے کس طرح پوچھوں۔

''بی بی، میں نے آپ کی تصویر اخبار میں دیکھی تھی۔ ایک بار نہیں بلکہ دو بار۔ یہاں پر کئی لوگ آتے ہیں جن کے پاس اخبار ہوتی ہے۔ کچھ اس پر روٹی کھاتے ہیں اور اخبار یہیں چھوڑ جاتے ہیں''۔

''سچی تم نے مجھے پہچان لیا تھا''۔

''ہاں میں نے فوراً پہچان لیا تھا۔ مگر بی بی وہ آپ کی تصویر کیوں چھاپتے ہیں؟''

میں جلدی جلدی جواب نہ دے سکی۔ اس طرح کا سوال پہلے کبھی کسی نے نہیں کیا تھا۔ کچھ سوچ کے میں نے کہا ''میں نظمیں اور کہانیاں لکھتی

ہوں ناں''۔

''کہانیاں؟ بھلا بی بی وہ کہانیاں سچی ہوتی ہیں کہ جھوٹی؟''

''کہانیاں تو سچی ہوتی ہیں لیکن نام سارے جھوٹے ہوتے ہیں تاکہ کوئی پہچان نہ سکے''۔

''تم میری کہانی بھی لکھ سکتی ہو بی بی؟''

''اگر تم کہو تو ضرور لکھ دوں گی''۔

''میرا نام کرماں والی ہے۔ میرا نام خیر ہے تم جھوٹا مت بھی لکھو۔ میں کوئی جھوٹ تھوڑی ہی بولتی ہوں۔ میں نے سچ بات کہنی ہے۔ لیکن میری بات کوئی نہیں سنتا۔ کوئی بھی نہیں...''۔

وہ میرا ہاتھ پکڑ کر مجھے ٹاٹ کے پیچھے ٹوٹی ہوئی چارپائی پر لے گئی۔

''جب دو عورتیں میرا ناپ لینے کے لئے آئیں تو ان میں سے ایک لڑکی میری نند تھی۔ بالکل میری ہم عمر۔ وہ دور نزدیک کے رشتوں میں میری نندیں لگتی تھیں۔ وہ میرا ناپ لے کر کہنے لگی'' بالکل میرا ہی ناپ ہے۔ بھابی تم فکر مت کرو جو کپڑے میں سیوں گی تمہیں پورے آئیں گے''۔

اور سچ مچ جہیز کے جتنے بھی کپڑے تھے وہ سب کے سب مجھ پر پورے اترے تھے۔ وہی نند کئی مہینے میرے پاس رہی۔ بعد میں بھی میرے جتنے کپڑے بنتے تھے وہی پہنتی تھی۔ وہ میرے ساتھ لاڈ بھی خوب کرتی تھی۔ وہ کہتی تھی'' بھابھی چاہے میں دو مہینے نہ آؤں یا کہ چھ مہینے پر تم نے کسی اور سے کپڑے نہیں سلوانے...''۔

مجھے وہ بہت اچھی لگتی تھی، صرف ایک ہی بات مجھے بری لگتی تھی وہ میرا جو بھی سوٹ لیتی تھی پہلے وہ خود پہن کے دیکھتی تھی، کہتی تھی'' تمہارا میرا ایک ہی ناپ ہے۔ دیکھوں مجھے کتنا پورا آیا ہے، تمہیں بھی پورا آئے گا''۔ وہ سارے ہی کپڑے پہننے لگی اور میرے دل میں ہر وقت یہ بات رہتی تھی۔

''کپڑے چاہے نئے ہیں مگر ہیں تو اس کا پہناوا ہی'' رسی پر لٹکے ہوئے ٹاٹ کا پردہ تھا، بان کی ڈھیلی ڈھلی چارپائی تھی اور سامان بھی پرانا تھا۔ لڑکی نوجوان اور ان پڑھ تھی مگر اس کا خیال انتہائی نازک اور اچھوتا...''

میں حیران رہ گئی۔

''پر بی بی میں نے اپنے من کی بات اسے کبھی نہ کہی، کہیں بیچاری برا نہ مان لے''۔

''پھر مجھے کچھ عرصہ پہلے پتا چلا، کسی نے ویسے ہی بتا دیا۔ اس کا اور میرے گھر والے کا آپس میں چکر تھا۔

یہ اس کا دادے ہال بھائی لگتا تھا۔ لیکن اس کے سگے بھائیوں کو اس بات پر شدید غصہ آتا تھا۔ انہوں نے ایک دفعہ اپنی بہن کو پیٹا بھی تھا۔

کسی نے مجھے یہ بھی بتایا کہ گھوڑی کی رسم کے وقت جب وہ لگام کو بل دینے لگی تو بے ہوش ہو گئی۔

ٹوٹتے ہوئے سانسوں والی قسمت والی نے میرا ہاتھ پکڑ لیا'' بی بی! تم میری بات سمجھ لو۔ میں کسی کا اتارا نہیں پہن سکتی۔ میری گوٹے کناری والی شلواریں، میرے تاروں والے دوپٹے اور میرے سلما ستاروں والے کپڑے۔ سارے اس کا پہناوا تھا اور میرے کپڑوں کی طرح میرا گھر والا بھی...

میں نے پاس بیٹھی نائن سے پوچھا تھا ''میں دلہن کا منہ دیکھ لوں''۔ ''بی بی صدقے جاؤں... دیکھ لیں۔ ہماری دلہن دیکھنے سے میلی تھوڑی ہوتی ہے''۔ اور سچ مچ دلہن کا سنگھار، نتھ، سجے مسکراتے چہرے کے ساتھ موتی کی طرح چمک رہا تھا۔ اس کا رنگ تروتازہ تھا

قسمت والی کے بول کے آگے میری قلم رک گئی۔ کون سا لکھاری ایسا فقرہ لکھ سکتا ہے...

''اب بی بی میں وہ سارے کپڑے اتار آئی ہوں اور اپنا خاوند بھی۔ میں یہاں ماموں جمالی کے پاس آ گئی ہوں۔ ان کا گھر صاف ستھرا کرتی ہوں۔ میز دھوتی ہوں اور میں نے ایک مشین بھی رکھی ہوئی ہے۔ چار پیسے کماتی ہوں اور روٹی کھا لیتی ہوں۔

چاہے وہ کھدر کے جوڑے ہوں یا چاہے لٹھے کے، میں کسی کا پہناوا نہیں پہنتی۔ میرا ماموں میری صلح کرانا چاہتا ہے مگر وہ میری دل کی بات نہیں سمجھتا۔ میں جس طرح جی رہی ہوں اسی طرح جیوں گی۔ میں اور کچھ نہیں چاہتی تم صرف میری کہانی لکھ دو...''

قسمت والی نے جس طرح سے کہانی کو پرکھا تھا، اسے میں نے ایک بار اپنی باہنوں میں بھیجا۔

وہاں وہ قسمت والی کتنی بہادری کے ساتھ زندگی گزار رہی ہے''۔

باہر سڑک پر شملے سے آنے والی گاڑیاں گزرتی ہیں اور جس کی سواریاں ریشمی کپڑوں میں لپٹی ہوتی ہیں۔ کئی بار وہ پل پر کسی دکان پر چائے کے پیالے کے لئے ٹھہر جاتیں ہیں۔ پان سگریٹ کی ڈبیا لیتے ہیں یا تندوری گرم روٹی، ان کے گلے کے ریشمی کپڑے نجانے کس کس کا پہناوا ہوتے ہیں اور قسمت والی جس کے گلے میں کھردری قمیض ہوتی ہے اور جو اپنے گاؤں کے کسی شخص کا اتارا نہیں پہن سکتی۔

''بی بی، میں نے تمہارا او رروپیہ سنبھال لیا تھا''۔

''سچ مچ ابھی تک...''

''ہاں بی بی! وہ روپیہ میں نے اس وقت اپنی نائن کو پکڑا دیا تھا۔ پھر جب میں نے اخبار میں تمہاری تصویر دیکھی تھی تو میں نے نائن سے وہ روپیہ سنبھال لیا تھا۔ بی بی، تم مجھے اس روپے پر اپنا نام و پتہ لکھ دو۔ پھر جب تم میری کہانی لکھو گی، مجھے ضرور بھیجنا، میں گرکھی اچھی طرح سمجھ لیتی ہوں۔ تم گرکھی میں لکھنا بی بی''۔

قسمت والی نے اٹھ کر چارپائی کے نیچے رکھا ہوا ٹرنک کھولا۔ اس میں ایک سندوقچی تھی۔ اس نے ایک روپے کا تہہ کیا نوٹ کھول لیا۔

''میں اپنا نام لکھ دیتی ہوں کرماں والی۔

معلوم نہیں اب تک میں نے کتنی ہی لڑکیوں کے نوٹوں پر اپنا نام لکھا ہوگا۔ لیکن آج میرا دل کرتا ہے تم میرے ایک نوٹ پر اپنا نام لکھ دو۔ کہانی لکھنے والا بڑا نہیں ہوتا۔ بڑا وہ ہوتا ہے جس نے کہانی اپنے اوپر جھیلی ہے''۔

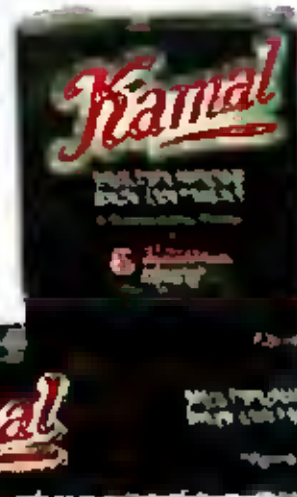
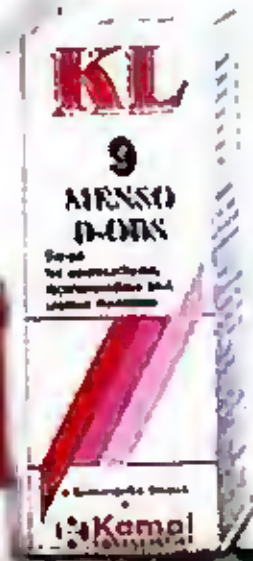
مجھے اچھی طرح لکھنا نہیں آتا''۔

قسمت والی خاموش ہوگئی اور پھر کہنے لگی'' تم نے میرا نام کہانی میں ضرور لکھنا ہے''۔

''وہاں! میں تمہارے ہاتھ سے لکھے ہوئے نوٹ والے نام پر اپنی کہانی کا نام رکھوں گی''۔ میں نے پرس سے نوٹ اور قلم دونوں نکال لئے۔

''قسمت والی آج میں تمہاری کہانی لکھ رہی ہوں۔ اس روپے کے نوٹ پر لکھا ہوا تمہارا نام۔ آج اس کہانی کے ماتھے پر سجی ہوئی بندیا کی طرح ہے''۔

اس کہانی سے تمہارا کچھ نہیں مگر یہ بھروسہ رکھنا۔ وہ دل بھی تیری اس بندیا کو سلام کرتا ہے جنہوں نے اپنے خون دا رنگ اس تیری بندیاں کے رنگ میں رنگ دیا ہے۔ اور وہ ماتھے شرمندگی کے ساتھ اس کے آگے جھکتے ہیں جنہوں نے اپنے گلے میں نجانے کس کس کا پہناوا پہنا ہوا ہے۔

The Incredible
HEALING POWER
You Can Always Trust
ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔
ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔
کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بایوکیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔
جلد صحتیابی کیلیے
Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified
Kamal 48 Years
MADE IN PAKISTAN
KL 9
Kamal
Alshoka
Luzy
FOR CONSTIPATION
Kamal
U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

سماجی تقریبات اور نئے تصورات کا حال احوال

فوڈ ٹرک کمپنی لاہور جی آیاں نوں

یوں تو باقاعدہ فوڈ ٹرک کمپنی اپنے موبائل کھانوں کا افتتاح جون 2015 میں کر چکے تھے۔ مگر انہیں اندازہ نہیں تھا کہ لاہور کے پوش علاقوں میں یہ کھانا فروخت کرنے کے نئے آئیڈیے کو اتنی عوامی مقبولیت مل سکے گی۔
کراچی کے علاقے کلفٹن میں ایک بزرگ خاتون اپنی وین میں ساؤتھ انڈین کھانے پیش کیا کرتی تھیں۔ پتا نہیں وہ ان دنوں کہاں ہیں اور یہ تصور کیوں عوام الناس میں مقبول نہ ہو سکا لیکن فوڈ ٹرک کمپنی کو لاہوریوں نے ہانبیں وا کر کے جی آیاں نوں کہا ہے۔ ٹرک پر مشاق پکانے والے نہ تو برگر بنانے میں دیر کرتے ہیں اور نہ ہی مرغ چھوٹے پیش کرتے ہوئے مقدار میں ڈنڈی مارتے ہیں اور تو اور اب کمپنی فش اینڈ چپس بھی پیش کر رہی ہے اس مینیو کو بچوں اور بڑوں دونوں ہی نے بہت پسند کیا ہے اور اچھی بات یہ ہے کہ اجزا آپ کے سامنے استعمال کیے جاتے ہیں جو تازہ اور صاف ستھرے ہوتے ہیں اور آپ براہ راست پکتے ہوئے کھانوں کو دیکھ کر اطمینان بھی محسوس کرتے ہیں۔

اور اب گلابی رکشے خواتین ہی ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر

خواتین کے عالمی دن سے جاری کوششوں کا ثمر اب دیکھنے کو مل رہا ہے۔ لاہور کی شاہراہوں پر اسپیشل رکشے چلتے پھرتے نظر آ رہے ہیں جنہیں خواتین چلا رہی ہیں اور ان میں سوار بھی عورتیں اور بچے ہی ہیں۔ دوسروں کا دست نگر نہ رہنے، اپنی مدد آپ کرنے اور مالیاتی تحفظ کے لئے ان رکشوں کو اعلیٰ متوسط اور متوسط طبقوں میں پذیرائی مل رہی ہے۔ یہ گلابی رکشے دہرے دروازوں کے ساتھ اندر سے لاک ہو سکتے ہیں اور خواتین محتاط ڈرائیونگ کے ساتھ اپنی منزل کے لئے رواں دواں ہوتی ہیں۔ کمال کی بات یہی تو ہے کہ Environment Protection Foundation کی جانب سے ان کی بروقت سروس، پرزوں کی دیکھ بھال اور دھوئیں وغیرہ سے بچاؤ کے لئے مکمل مہارتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔

منشیات کو کریں رد، کریم خان آفریدی ویلفیئر فاؤنڈیشن کا سیمینار

کرسٹینا آفریدی کو پورا پاکستان نہیں جانتا مگر جتنے بھی لوگ جانتے ہیں وہ انہیں انقلابی خاتون کہتے ہیں۔ انہوں نے اپنے 19 سالہ خوبصورت اور جواں سال بیٹے کی رحلت کے بعد سماجی بہبود کا بیڑا اٹھایا ہے۔ کریم خان آفریدی ویلفیئر فاؤنڈیشن ایک غیر منفعت بخش ادارہ ہے جو نئی نسل میں منشیات کے استعمال سے بڑھنے والے مسائل کو حل کرنے کی مہم جاری رکھے ہوئے ہے۔ حال ہی میں ادارے کے زیر اہتمام منعقدہ سیمینار میں بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ زیادتی اور منشیات کے استعمال کے خلاف آواز اٹھائی گئی۔ یہ اور ایسی دوسری سماجی تنظیموں کو بھی بڑھتے ہوئے جرائم کے سدباب کے لئے شعور ابھارنا چاہیے۔

سارک بزنس ایسوسی ایشن، خواتین دستکاروں کی حوصلہ افزائی مہم

تعلیم سے بے بہرہ مگر دستکاری کے ہنر میں لاجواب کام کرنے والی خواتین کی کمی نہیں۔ خدا نے ایسی عمدہ دستکاری کی صلاحیتیں بھی کسی کسی کو ودیعت کی ہیں۔ حال ہی میں SABAH ایک غیر منفعت بخش سماجی تنظیم جو SAARC ممالک کی خواتین کی ترقی و بہبود کے لئے ان کے فن پاروں کو مختلف ممالک کی ثقافتی تقریبات میں نمائش کرتی ہے۔ حال ہی میں پاکستانی دستکار خواتین کی بنائی ہوئی تصاویر، بلاک پرنٹس، ظروف اور زیورات پیش کیے گئے جنہیں اس موقع پر بے حد پذیرائی ملی۔ ضرورت مند اور ہنرکار خواتین کے لئے ایسی حوصلہ افزائی مہم کا جاری رہنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین نشوونما کے لیے

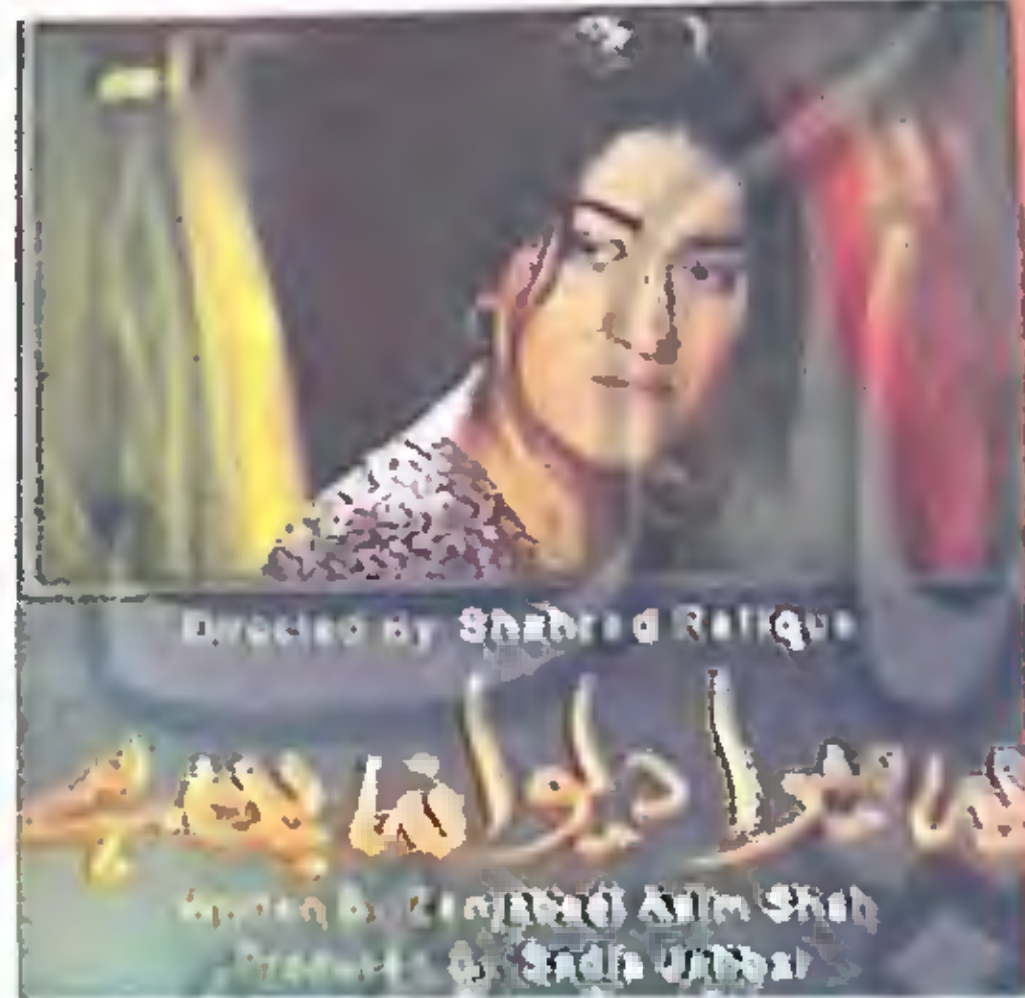
Books

The Bargain From The Bazar

مصنف : ہارون اللہ
صفحات : 256

ہارون ۔ کے ۔ اللہ پاکستانی نژاد امریکن اسکالر ہیں ۔ آپ گزشتہ کئی برس سے جنوبی ایشیا اور مشرق وسطیٰ کی بدلتی ہوئی سیاسی و سماجی صورتحال پر تحقیق کر رہے ہیں ۔ یہ تصنیف بھی ان کے گزشتہ آٹھ برسوں کے مطالعے، مشاہدے اور تجزیوں پر مشتمل ہے ۔ جس میں انہوں نے سیاسی تغیرات اور بین الاقوامی تبدیلیوں کو موضوع بنایا ہے ۔ اس دوران مطالعہ جہاں جہاں پاکستان کا تذکرہ ہوتا ہے ہارون زیریں اور متوسط طبقے کے معاشرتی مسائل اور شدت پسندی کے رجحانوں پر قارئین کو پاکستان کی اصل تصویر دکھا رہے ہیں ۔ انتہا پسندوں کی شرانگیز حرکات سے ملک کی تباہ ہونے والی معیشت کے بارے میں جتنی ہمدردی اور عرق ریزی سے لکھا گیا ہے وہ قابل ستائش ہے ۔ ہارون نے شہروں میں موجود جہادی کیمپوں کے پس منظر میں طبقاتی منافرت اور انتشار کا سبب قرار دیا ۔ شہروں میں بڑھتی ہوئی آبادی، مافیا گروہوں کا پھیلاؤ اور شہری انتظامیہ کی آبادی سے متعلق لاعلمی انارکی کا سبب بن رہی ہے ۔ ان سیاسی تجزیوں کو 47ء سے ہجرت کر کے پاکستان آنے والوں کی کثیر تعداد جن مسائل سے دوچار ہے اس کا نقشہ بھی بخوبی کھینچا گیا ہے ۔ ایک ہی خاندان میں قانون دان اور جہادی ساتھ ساتھ رہنے والوں کی یہ کہانی بڑی دلچسپ ہے ۔ انگریزی زبان میں لکھی جانے والی اس اچھی کتاب کو یقیناً آپ کی شیلف میں ہونا چاہیے ۔

یہ میرا دیوانہ پن ہے

کاسٹ : صائمہ، جاوید شیخ، جنید خان، ارسا غزل، انیتا کیفر
تحریر : زنجبیل عاصم شاہ
ڈائریکٹر : شہزاد رفیق
پروڈیوسر : سعدیہ جبار

ڈرامہ سیریل یہ میرا دیوانہ پن ہے، ایک بہت خوبصورت اور دلچسپ رومانوی کہانی ہے جس میں ایک نوجوان لڑکے کو اپنی دگنی عمر کی عورت سے عشق ہو جاتا ہے ۔ آپ سب اب یہ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ کیسا ڈرامہ ہے؟ تو جناب عشق کی کوئی عمر ہوتی ہے اور نہ ہی کوئی حد! محبت اور عشق ایک جنون ہے جو سوچ سمجھ کر نہیں کیا جاتا، یہ سب ہو جاتا ہے جیسے مجنوں کو لیلیٰ سے اور ہیر کو رانجھا سے ہوا تھا اور ٹھیک اسی طرح اس کہانی میں جہانگیر کو مہتاب اچھی لگتی ہے اور وہ بھی دیوانگی کی حد تک ۔ لیکن اس دیوانگی کو جہانگیر کے ماں باپ کسی صورت قبول نہیں کرتے اور اس کی سخت مخالفت کرتے ہیں ۔ اس طرح کی دیگر معاشرتی رکاوٹیں بھی اس کہانی میں واضح طور پر بیان کی گئی ہیں ۔ دیکھئے کیا ہوگا جہانگیر کے دیوانے پن کا، ہر ہفتہ اور اتوار رات 8 بجے صرف A-Plus پر ۔

Movies

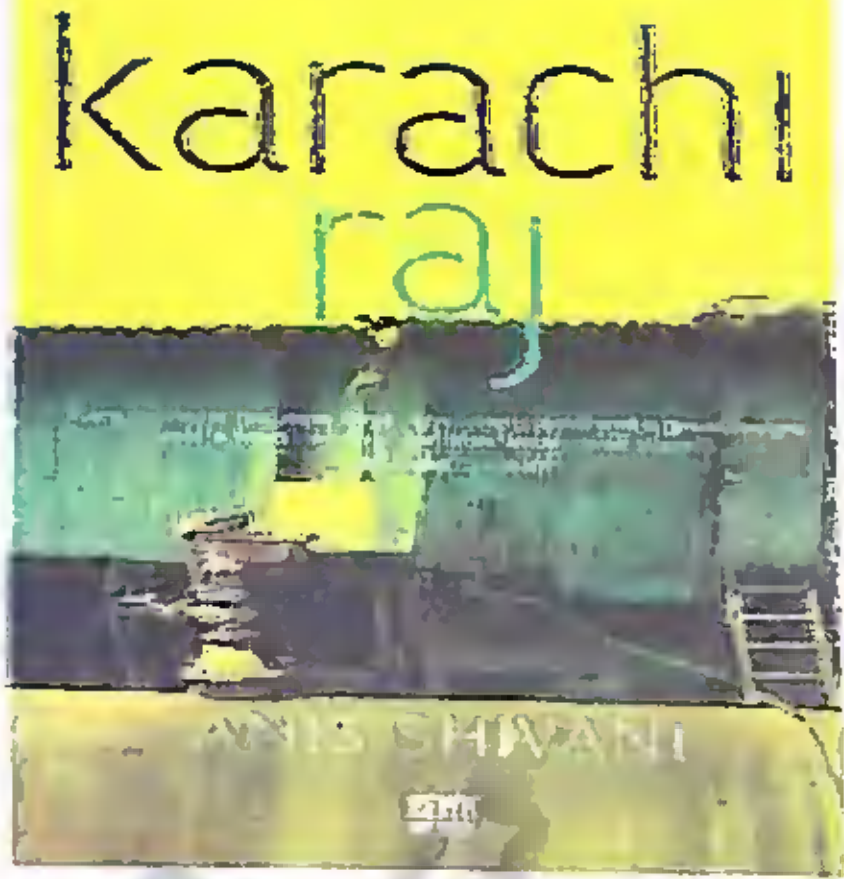
ماہ میر

کاسٹ : ایمان علی، فہد مصطفیٰ، صنم سعید، نیناں کنول، علی خان
ڈائریکٹر : انجم شہزاد

جن جن ناظرین نے اس فلم کا پرومو دیکھا ہے وہ انگلیوں پر دن گن رہے ہیں کہ یہ فلم آخر کب ریلیز ہوگی ۔ پاکستان میں تخلیقی سوچ رکھنے والے ہنرکار اور فنکاروں نے کمرشل فلمیں بنانے کا بیڑا اٹھایا ہے ۔ چند برس سے دو سے چار پانچ فلمیں ڈھنگ کی بنی ہیں اور توقع ہو چلی ہے کہ آئندہ مین اسٹریم سینما اور سرمایہ کار دونوں ہی فلم بینوں کے تقاضوں کو سمجھنے میں کامیاب رہیں گے ۔
سرمد نے سینما کو میڈیا کی طرح سمجھا اور اس میڈیم کے اسرار و رموز سے اپنے فلم بینوں کو متعارف کرا دیا ہے ۔ اس فلم کے ڈائیلاگ، کرداروں کی اٹھان اور موسیقی کے استعمال کو نارمل نہیں کہا جاسکتا ۔ خاص کر سینماٹوگرافی کمال کی ہے یقیناً جب آپ ادب، آرٹ اور فلم کے کرداروں کی شخصیتوں کو سمجھیں گے تو ہدایت کار انجم شہزاد سے قلبی لگاؤ بھی محسوس کریں گے ۔ دراصل یہی تو ہے وہ کامیابی کا راز کہ کہانی، فارم، رفتار اور فلمسازی کا آرٹ بیک وقت کئی فلم بینوں سے گہرا تعلق ثابت کرے ۔ اگر اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ کو ستیہ جیت رے اور شیام بینیگل یاد آ جائیں تو مان لیجئے کہ سرمد بھی ذہنی طور پر اسی مکتبہ فکر سے تعلق رکھتے ہیں جو فلم کے پردے پر انسان کی حسیت کو فلم کے میڈیم سے ظاہر کرتے ہیں ۔

ریویوز

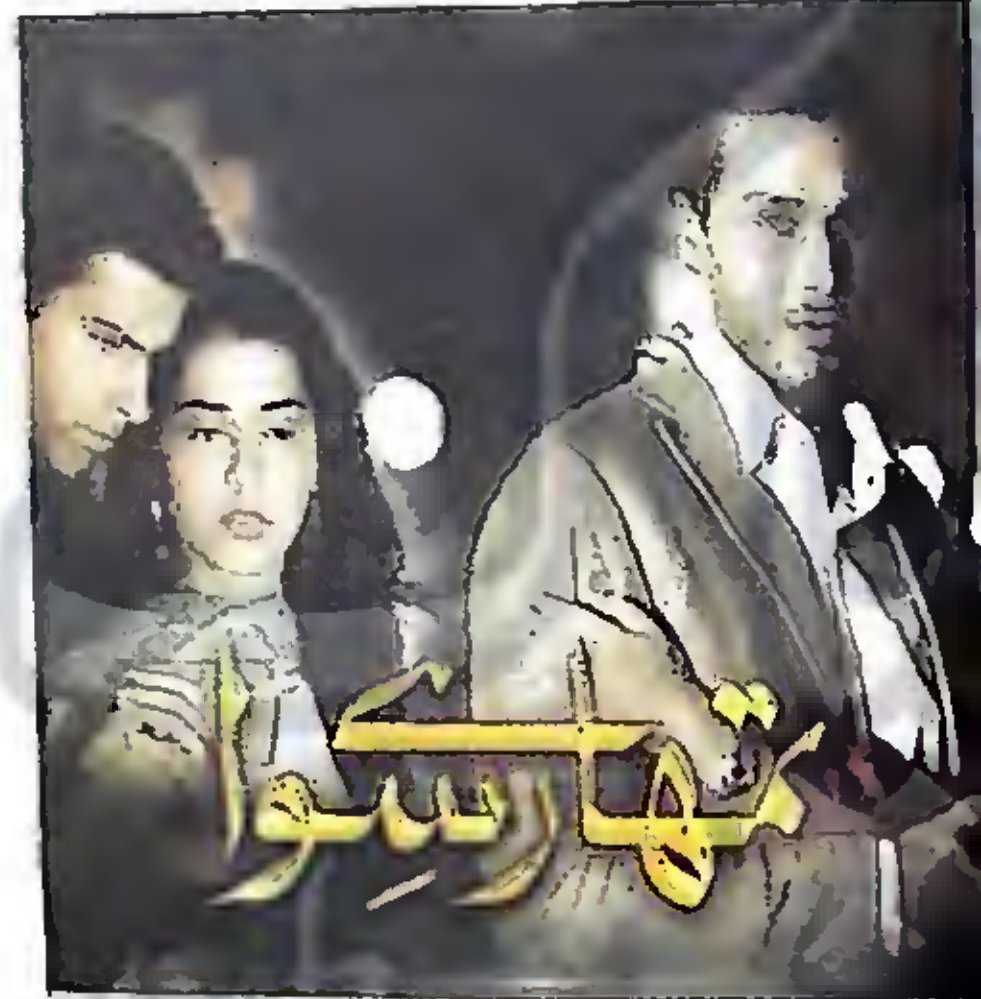
کراچی راج (ناول)

ناول نگار: انیس شیوانی
صفحات: 412

یہ کراچی کی شہری زندگی کی تصویری کہانی ہے اس سے قبل Rohinton Mistry کا ایک ناول کراچی کی پسماندہ بستیوں کے منظرناموں سے متعلق تھا۔ انیس شیوانی نے متوسط طبقے کی صبحوں، شاموں اور راتوں کا حوالہ دے کر عام آدمی کی ذہنی و سماجی حالتوں کی نشاندہی کی ہے۔ انیس کا انداز تحریر پرتاثر، جامع اور خوبصورت ہے۔ وہ مختلف جگہوں پر حس مزاح کا خوش کن تجربہ بھی کرتے ہیں۔ زندگی کے خوبصورت رنگوں میں انسان کو پہچاننے کی کوشش کرنا اور اپنی شناخت قائم کرنا آسان نہیں خاص کر بڑے صنعتی شہر میں جہاں روزانہ کی بنیاد پر معاشی بقا ایک مشکل سوال کی طرح غالب رہتا ہے۔ بہرحال اسی شہر میں اہل فن، علم و ادب، تجارت، معیشت، سیاست کے شعبوں میں کئی ہستیاں عروج پا چکی ہیں۔ ناول کا اسلوب نہایت عمدہ ہے۔ واقعی یہ ناول پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔

Drama

تمہارے سوا

کاسٹ: احسن خان، عائشہ خان، خشا پاشا
پیشکش: مومل شنید

معروف شاعر اور میزبان وصی شاہ کی تحریر "تمہارے سوا" یقیناً نوجوانوں میں پسند کی جائے گی۔ مومل انٹرٹینمنٹ کے زیر اہتمام اسے کاشف نثار نے تیار کیا ہے۔ یہ کہانی دو دوبازوں کی جذباتی اور ذاتی زندگی سے متعلق ہے۔ یہ جوڑے زندگی کے پیچ و خم سے گزرتے ہیں۔ ایسے ہی ایک عام سے دن میں ایک جوڑے کو خاص خبر ملتی ہے اور وہ یہ کہ ایک ساتھی کو مہلک مرض نے آن گھیرا ہے۔ کبھی ہمت تو کبھی افسردگی یہ تمام کردار زندگی سے مقابلہ کرتے ہیں کیونکہ یہ جانتے ہیں کہ اگر مقابلہ نہ کیا تو زندگی انہیں اپنا شکار بنا لے گی۔ وصی شاہ کی شاعری تو نوجوانوں میں بے حد پسند کی جاتی ہے۔ ان کے ڈرامہ سیریلز میں بھی ایسی ہی جاذبیت ہے یا نہیں یہ دیکھنے کے لئے ہم ٹی وی کا یہ سیریل ضرور دیکھنا چاہئے۔

Victor Frakenstein

کاسٹ: جیمز میکووے، ڈینئل ریڈکلف
ڈائریکٹر: پال میک گائیگان

ہالی وڈ کے صف اول کی اداکار جیمز میکووے اور ڈینئل ریڈکلف کے ڈرامے اور سنسنی خیز واقعات سے بھرپور اس نئی بار فلم وکٹر فرینکنسٹائن کا پہلا ٹریلر دیکھنے سے اندازہ ہوا ہے کہ پال میک گائیگان نے اسکرپٹ سے لے کر ایڈیٹنگ تک ہر مرحلے پر محنت کی ہے۔ یہ کہانی وکٹر فرینکنسٹائن اور آئیگوا سٹراس مین نامی دو ایسے سائنسدانوں کے گرد گھوم رہی ہے جو مردہ جسم پر تجربے کرتے ہیں اور اسے از سر نو زندہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ انسان کتنا ہی بڑا سائنسدان ہو قدرت کے پوشیدہ راز نہیں سمجھ سکتا۔ یہ دونوں بھی چند مشکلات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اب انہیں اس مشکل سے کون نکالے گا۔ کیا ان کے اردگرد موجود لوگوں کی جان بھی خطرے میں پڑ جائے گی؟ خوفناک اور ڈرامے سے بھرپور مناظر پر مبنی 20th سنچری فاکس کے تحت ریلیز ہونے والی یہ فلم یقیناً دیکھنے والوں کو بھائے گی۔